التوت الأسود يكبح السرطانات

ظهرت دراسة حديثة نشرتها مجلة "التغذية والسرطان" الطبية في الولايات المتحدة أن التوت الأسود من نوع "راسبيري" يمثل سلاحاً فعالاً في الحرب على سرطان الأمعاء والقولون الذي يعتبر ثاني أسباب الوفاة السرطانية وسط الأميركيين.

واكتشف الباحثون في جامعة "أوهايو" الأمريكية بعد مقارنة النشاط المضاد للأكسدة لتوت "راسبيري" مع ذلك الموجود في الفراولة والعلّيق "بلوبيري"- وهي الثمار التي يعتقد أنها تحتوي على أعلى نسبة من مضادات الأكسدة – أن ثمار التوت الأسود "راسبيري" تتمتع بنسبة أعلى من النشاط المضاد للأكسدة بحوالي 40% من ثمار التوت الأخرى.

ويذكر أن عصير التوت البري يساهم في تحسين الذاكرة، أكدت ذلك دراسة أجريت على16 شخصاً معدل أعمارهم 78 عاماً ، حيث شرب 9 منهم كوبين من عصير التوت في اليوم على مدى 12 أسبوعاً، في حين تناول 7 آخرون عصيراً حلواً وهمياً.

وتبين أن الأشخاص الذين تناولوا عصير التوت ظهرت عليهم نتائج أفضل في اختبارين للذاكرة مقارنة بالمشاركين الآخرين الذين لم يتناولوا عصير التوت البري، كما أكد العلماء أن هذه الدراسة مهمة جداً بما أنه لم يتم إنجاز أي علاج حتى الآن للقضاء على مشكلة ضعف الذاكرة مع التقدم في العمر.