

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

التوت البري cranberry

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

ينمو التوت البري على شكل شجيرات دائمة الخضرة ، وتتفاوت ألوان أزهاره من الوردي إلى الأرجواني ، وتتفتح في شهر آيار إلى آب اعتماداً على نوعه ، ويُعدُّ موطنه الأصلي هو شرق أمريكا الشمالية .

كما يُعدّ واحداً من الأغذية الصحية ؛ لما يحتويه من نسبةٍ عاليةٍ من العناصر الغذائية ، مثل : فيتامين ج ، وفيتامين أ ، وفيتامين ك ، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة ، ويحتوي على كمية منخفضة من السُّعرات الحراريّة .

ومن الجدير بالذكر أنّ استهلاك التوت البري قد ارتبط بتقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز البولي ، والوقاية من أنواعٍ معينةٍ من السرطان ، وتحسين وظائف المناعة في الجسم .
ويمكن إيجاد التوت البري في عدّة أشكالٍ منها ؛ المُجفف ، أو على شكل صلصة التوت البري ، أو عصير .



- فوائد التوت البري :

وفر التوت البري العديد من الفوائد الصحية للجسم، ونذكر من أهم هذه الفوائد :

الوقاية من عدوى المسالك البولية :

قد يكون ذلك لاحتوائها على مركبات Proanthocyanidins التي تمنع بعض أنواع البكتيريا من الالتصاق بجدران المجاري البولية ، مما يمنع الإصابة بالعدوى .

ولكن تجدر الإشارة إلى أن الحصول على هذه الفائدة يستلزم تناول كبسولات التوت البري؛ حيث إن شرب عصيره لا يمتلك ذات التأثير ، وذلك لأنه يجب الحصول على تراكيز كبيرة منه لمنع التصاق البكتيريا .



- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية :

وذلك لاحتواء التوت البري على مركبات البوليفينول التي تقلل خطر الإصابة بهذه الأمراض ، وقد وُجد أن عصير التوت البري ، ومستخلصاته توفر العديد من الفوائد لصحة القلب ، فهي ترفع مستويات الكوليسترول الجيد ، وتقلل مستويات الكوليسترول السيئ .

- تقليل خطر الإصابة بالسرطان :

فقد أشارت الدراسات إلى أن التوت البري يمكن أن يبطئ من تطور الأورام ، وقد يمتلك تأثيرات إيجابية في سرطان القولون ، وسرطان البروستات ، وسرطان المثانة ، وسرطان المعدة وسرطان الكبد .

- المحافظة على صحة الفم :

حيث إن مركبات Proanthocyanidins الموجودة في التوت البري يمكن أن تمنع البكتيريا من التراكم على الأسنان ، كما أنها تقلل خطر الإصابة بأمراض اللثة .
التقليل من خطر الإصابة بقرحة المعدة وسرطانها :

حيث إن مركبات Proanthocyanidins يمكن أن تمنع البكتيريا الملوية البوابية Helicobacter pylori ، أو ما يُسمى بجرثومة المعدة ، من الالتصاق ببطانة المعدة ، فقد أشارت إحدى الدراسات التي شملت 189 شخصاً أن شرب نصف لترٍ من عصير التوت البري يومياً يقلل من العدوى الناجمة عن هذه البكتيريا ، ومن الجدير بالذكر أن هذه البكتيريا تُعدّ من أهمّ المسببات لسرطان المعدة ، وقرحتها ، والتهابها .

- تناول عصير التوت يعالج التهاب الحلق :

اثبتت الدراسات انه يمكن تناول عصير التوت البري الغير محلى في علاج التهاب الحلق .

- أضرار التوت البري ومحاذيره :

يُعدّ تناول التوت البري ، وشرب عصيره أو مستخلصاته آمناً لمعظم الأشخاص ، ولكنّ شرب كميات كبيرةٍ منه قد يسبب بعض الأضرار الجانبية ، كالإسهال ، واضطراب المعدة الخفيف .
كما وُجد أنّ شرب أكثر من لترٍ واحدٍ من عصير التوت البري يومياً لمدةٍ طويلةٍ يمكن أن يزيد خذر الإصابة بحصواتٍ في الكلى ، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يُحذرون من تناول التوت البري، ونذكر منهم :

- الحامل والمرضع :

حيث إنه ليس هناك معلومات كافية تحدد سلامة استخدامه لأغراض علاجية في فترة الحمل والرضاعة ، ولذلك فإن النساء يُنصحن بتجنبه خلال هذه الفترات .
الأشخاص المصابون بحساسية اتجاه دواء الأسبيرين : حيث إن التوت البري يحتوي على حمض الساليسيليك Salicylic acid الذي يشبه الأسبيرين ، ولذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من حساسية اتجاه هذا الدواء يُنصحن بتجنب شرب عصير التوت البري .

- الأشخاص المصابون بالتهاب في بطانة المعدة :

حيث إن عصير التوت البري يزيد من امتصاص فيتامين ب 12 عند الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة الضموري Atrophic Gastritis .

- الأشخاص المصابون بالسكري :

حيث إن بعض انواع عصير التوت البري تكون محللة بالسكر ، ولذلك فإن الأشخاص المصابين بالسكري عليهم شرب المنتجات التي لا تحتوي على السكر المضاف .

- التداخلات الدوائية :

الوارفارين warfarin .

التوت البري يزيد من مدة مفعول الوارفارين في الجسم .

ويمكن ان يزيد فرصة لظهور الكدمات على الجلد و حصول نزيف .

بعض الادوية التي تتغير بالكبد (Cytochrome P450 2C9 (CYP2C9) substrates) .

الادوية التي تتغير بالكبد ، التوت البري ممكن ان يقلل سرعة الكبد في تغيير الادوية .

تناول التوت البري باستمرار يمكن ان يزيد من الاثار الجانبية للدواء .

Some medications that are changed by the liver include amitriptyline (Elavil), diazepam (Valium), zileuton (Zyflo), celecoxib (Celebrex),



diclofenac (Voltaren), fluvastatin (Lescol), glipizide (Glucotrol), ibuprofen (Advil, Motrin), irbesartan (Avapro), losartan (Cozaar), phenytoin (Dilantin), piroxicam (Feldene), tamoxifen (Nolvadex), tolbutamide (Tolinase), torsemide (Demadex), warfarin (Coumadin), and others.

التوت البري مفيد جدا لصحة الجسم ولكن يجب اخذه بالجرعة المناسبة والمعقولة لان اي زيادة عن الحاجة تكون ضارة ، وان كنت تأخذ اي ادوية معينة او تحمل مرض معين ينبغي ان تستشير طبيبك المختص قبل تناوله .