



● دکتر علیرضا یارقلی
● تصویرگر: مهسا درت التاج تهرانی

توت فرنگی میوه‌ای خوش آب و رنگ و خوش بو است. بعضی‌ها با خوردن این میوه احساس سستی و بی حالی می‌کنند. به همین خاطر بهتر است مربا و شربت آن را بخورند. این میوه‌ی خوشمزه از قلب حفاظت می‌کند؛ قند و فشار خون را تنظیم می‌کند و ضد سرطان است. هم‌چنین این میوه، پوست را جوان نگه می‌دارد و حافظه را قوی می‌کند. توت فرنگی از ویتامین‌های مختلفی تشکیل شده که برای رشد بدن و محکم شدن دندان‌ها مفیدند.

البته مثل زیاده‌روی در خوردن هر چیز، زیاده‌روی در خوردن توت فرنگی هم باعث بیماری می‌شود.

