

مواد غذایی مفید برای گردش خون

تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

چای سبز

شکلات چرب

آووکادو

انار

پیاز

سیر

ماهی چرب

سبزیجات برگ سبز

توت های رنگی

مقدمه

گلبول‌های قرمز در رساندن اکسیژن به بافت‌ها و دفع دی‌اکسیدکربن از بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. رنگ قرمز گلبول قرمز به علت وجود پروتئین غنی از آهنی به نام «هموگلوبین» است. گلبول‌های قرمز به مرور زمان پیر می‌شوند و می‌میرند. مغز استخوان پیوسته گلبول‌های قرمز تازه تولید می‌کند. بعضی غذاها می‌توانند این روند را سرعت ببخشند

کم‌خونی (آمی) به حالتی اطلاق می‌شود که بدن قادر به ساختن گلبول قرمز کمی است یا مقدار هموگلوبین موجود در این سلول‌ها بسیار کم باشد. متداول‌ترین نوع کم‌خونی، کم‌خونی فقر آهن نام دارد و معمولاً ناشی از مصرف ناکافی آهن در رژیم غذایی است

برخی از مواد حیاتی که خون بین سلول‌های بدن منتقل می‌کند، عبارتند از

اکسیژن: خون با انتقال اکسیژن می‌تواند ذخیره تقریباً ثابتی را برای تنفس سلول‌های بدن تامین کند

آب: حفظ تعادل صحیح لازم برای عملکرد آنزیمی در فعالیت‌های بدنی با تامین آب مورد نیاز سلولی قابل انجام است

مواد مغذی: انتقال مواد مغذی توسط خون موجب تامین سوخت برای تنفس سلولی و مواد لازم برای زنده ماندن و فعالیت سلولی می‌شو

واحدهای ساختمانی بیولوژیکی: این واحدها، مولکول‌های زیستی هستند که از آنها در تقسیم‌های سلولی و ساخت اندامک‌های سلولی جدید استفاده می‌شود

چای سبز از مواد غذایی مفید در گردش خون است

چای سبز چیزی بیش از یک نوشیدنی آبرسان است

گیاه چای سبز حاوی مجموعه ای از ترکیبات سالم است که آن را به نوشیدنی نهایی تبدیل می کند

چای سرشار از پلی فنول است که ترکیبات طبیعی دارای فواید سلامتی مانند کاهش التهاب و کمک به مبارزه با سرطان هستند

از چای سبز، نوشیدنی تولید شده که خواص و فواید درمانی ای هم در پی دارند. همچنین از برگهای چای سبز می شود عصاره ای تهیه و بعنوان دارو مصرف نمود. از چای سبز، می شود برای افزایش هشیاری و سرعت تفکر استفاده می نمایند. همچنین از چای سبز، برای کاهش وزن و درمان اختلالات معده، تهوع، اسهال، سردرد، پوکی استخوان و تومورهای سرطانی جامد استفاده می شود. بجز نوشیدن چای سبز، بعضی ها بر روی پوست خود چای سبز گذاشته تا از شدت سوختگی ناشی از نور خورشید کاسته و همچنین به پیشگیری از سرطان پوست ناشی از آفتاب سوختگی و آسیب های خورشیدی کمک نماید

قسمت های مفید چای سبز، غنچه برگ، برگ و ساقه آن می باشد. چای سبز در فرآیند تولید تخمیر نشده و با قرارگرفتن در برابر بخار هوای داغ درست می شود. در این فرآیند، چای سبز، قادر به حفظ مولکول های مهم و اساسی بنام پلی فنول ها که مسنول بسیاری از فواید این چای هستند، می باشد



2

چای سبز مملو از آنتی اکسیدان ها است که رگ های
خونی بدن را گسترش می دهد و جریان خون را
افزایش می دهد. فواید نوشیدن چای سبز تأثیر مثبتی
بر سیستم قلبی عروقی دارد. برای بهبود گردش خون
توصیه می شود روزانه دو تا سه فنجان چای سبز
بنوشید.

References

**Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans".
Current Pharmaceutical Design (Literature Review). 19 (34): 6141–
7. doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID
23448443.**

**"Green tea". National Center for Complementary and Integrative
Health, US National Institutes of Health. September 2016.
Retrieved 12 August 2018. Green tea extracts haven't been shown
to produce a meaningful weight loss in overweight or obese
adults. They also haven't been shown to help people maintain a
weight loss.**

**Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003). Emmanuelle
Javelle (ed.). The Book of Green Tea. Universe Books. p. 13. ISBN
978-0-7893-0853-5.**

**I.T. Johnson & G. Williamson, Phytochemical functional foods,
Cambridge, UK: Woodhead Publishing, 2003, pp. 135-145**

Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council, Diet, nutrition, and cancer, Washington: D.C National Academies Press, 1982, p. 286.

شکلات تیره مفید در گردش خون است

شکلات تیره با کیفیت و کاکائو زیاد در واقع کاملاً مغذی است

این ماده حاوی مقادیر مناسبی از فیبر محلول و دارای مواد معدنی است

اسیدهای چرب کاکائو و شکلات تیره نیز بسیار عالی است. چربی ها اکثراً اشباع نشده هستند

شکلات تیره با ترکیبات ارگانیک فعال است که از نظر بیولوژیکی فعال هستند و به

عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. اینها شامل پلی فنول ها ، فلاوانول ها و کاتچین ها می باشد

بسیاری از مطالعات کنترل شده نشان می دهند که کاکائو و شکلات تیره می توانند جریان خون را

کاهش داده و فشار خون را کاهش دهند ، اگرچه اثرات آن معمولاً خفیف است

به نظر می رسد ترکیبات موجود در شکلات تیره در برابر اکسیداسیون

بسیار محافظت می کنند

در دراز مدت ، این باید باعث شود که کلسترول بسیار کمتری در عروق قرار بگیرد و در نتیجه

خطر ابتلا به بیماری قلبی کمتر باشد



3

شکلات تیره حاوی کاکائو است که به بهبود گردش خون معروف است. فلاوانولهای موجود در شکلات تیره می توانند باعث تحریک انسداد شریانها و تولید اکسید نیتریک شوند و سپس شریانها را شل کنند. حتماً شکلاتی را انتخاب کنید که حداقل ۷۰ درصد کاکائو داشته باشد.

References

"What is dark chocolate?". Baking Bites. 26 May 2011. Retrieved 14 December 2017.

"Heart-Health Benefits of Chocolate Unveiled". Retrieved 15 March 2016.

Ried, K.; Sullivan, T. R.; Fakler, P.; Frank, O. R.; Stocks, N. P. (25 April 2017). "Effect of cocoa on blood pressure". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 4 (4): CD008893.

doi:10.1002/14651858.CD008893.pub3. PMC 6478304. PMID 28439881.

آووکادو برای گردش خون مفید است.

آووکادو از نظر تجاری با ارزش است و در اقلیم های گرمسیری و مدیترانه ای در سراسر جهان کشت می شود. آنها بدن جسمی با پوست سبز دارند که ممکن است به شکل گلابی ، شکل تخم مرغ یا کروی باشد

یک رژیم غذایی غنی از گیاهان که شامل غذاهایی مانند آووکادو است می تواند در ضمن ترویج چهره و موی سالم ، افزایش انرژی و وزن کمتری به کاهش خطر چاقی ، دیابت ، بیماری قلبی و مرگ و میر کلی کمک کند

آووکادو منبع بسیار خوبی از ویتامین های

C ، E ، K و B-6

و همچنین ریبولوین ، نیاسین ، فولات ، منیزیم و پتاسیم است آنها همچنین اسیدهای چرب لوتنین ، بتاکاروتن و امگا 3 را تأمین می کنند

آووکادو سرشار از چربی های سالم و مفید است که به شما در حفظ و پر شدن شما کمک

می کند. وقتی چربی مصرف می کنید ، مغز شما سیگنالی دریافت می کند تا اشتهاى شما را خاموش کند. خوردن چربی باعث کند شدن کربوهیدرات ها می شود و این به ثبات سطح قند در خون کمک می کند

آووکادو حاوی 25 میلی گرم در هر اونس استرول گیاهی طبیعی به نام بتا-سیستوسترول است. و سایر استرولهای گیاهی به نظر می رسد که به حفظ سطح کلسترول سالم کمک می کند

یک آووکادو در واقع فیبر زیادی دارد و تقریباً 6-7 گرم در هر نیم میوه

خوردن غذاهای دارای فیبر طبیعی می تواند به جلوگیری از یبوست ، حفظ دستگاه گوارش سالم و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند



- 4** آووکادو چرب و پرکالری است اما در عین حال سرشار از ویتامین ای است که جزء محافظ های رگ های خونی است. توصیه می کنیم هر هفته یک مرتبه آووکادو را به همراه لیموترش سرشار از ویتامین سی میل کنید تا رگ هایتان در سلامت بماند و خون به راحتی در آنها جریان داشته باشد.

References

"*Persea americana* Mill., The Plant List, Version 1". Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. 2010.

Morton JF (1987). Avocado; In: Fruits of Warm Climates. Center for New Crops and Plant Products, Department of Horticulture and Landscape Architecture, Purdue University, West Lafayette, IN. pp. 91–102. ISBN 978-0-9610184-1-2.

"What's in a name?". University of California. Retrieved March 27, 2016.

Chen, H; Morrell, PL; Ashworth, V; de la Cruz, M; Clegg, MT (2008). "Tracing the Geographic Origins of Major Avocado Cultivars". *Journal of Heredity*. 100 (1): 56–65.

doi:10.1093/jhered/esn068. PMID 18779226.

Storey, W. B. (1973). "What kind of fruit is the avocado?". *California Avocado Society 1973–74 Yearbook*. 57: 70–71.

**"Growing avocados: flowering, pollination and fruit set".
Government of Western Australia: Department of Primary
Industries and Regional Development.**

**Dilip Nandwani (14 October 2014). Sustainable Horticultural
Systems: Issues, Technology and Innovation. Springer. pp. 176–.
ISBN 978-3-319-06904-3.**

انار از میوه های مفید در گردش خون است

انار یکی از سالم ترین میوه های روی زمین است

آنها حاوی طیف وسیعی از ترکیبات گیاهی مفید هستند که با سایر غذاها پی نظیر هستند

مطالعات نشان داده اند که ممکن است فواید زیادی برای بدن شما داشته باشد ، احتمالاً خطر ابتلا به بیماری های مختلف را کاهش می دهد

آنتی اکسیدانهای بسیار قدرتمندی در آب انار و پوست آن وجود دارد

انار دارای خواص ضد التهابی قوی است

فعالیت التهابی را در دستگاه گوارش و همچنین در سرطان سینه و سلولهای سرطانی روده بزرگ کاهش دهند

عصاره انار ممکن است تولید مثل سلول های سرطانی را کند کند و حتی در سلول های سرطانی القاء آپوپتوز یا مرگ سلولی شود

فشار خون بالا (فشار خون بالا) یکی از عوامل اصلی بروز سکته های قلبی و سکته قلبی است در یک مطالعه ، افراد مبتلا به فشار خون بالا بعد از مصرف 5 اونس (150 میلی لیتر) آب انار روزانه به مدت دو هفته ، کاهش معنی داری در فشار خون داشتند

عصاره انار می تواند آنزیم هایی را که به آسیب مفاصل در افراد مبتلا به آرتروز آسیب می رسانند مسدود کند



5 انار میوه ای پاییزی است که غنی از آنتی اکسیدان های پلی فنول و نیترات می باشد. این مواد گشاد کننده عروق قوی هستند. مصرف انار، چه به صورت آب میوه، چه میوه خام و یا چه مکمل انار، ممکن است جریان و اکسیژن را در بافت ماهیچه ها بهبود بخشد. به ویژه در افرادی که زیاد فعالیت بدنی دارند.

References

"*Punica granatum* L., The Plant List, Version 1". Royal Botanic Gardens, Kew and Missouri Botanical Garden. 2010. Archived from the original on 11 August 2013. Retrieved 26 June 2015.

Morton, J. F. (1987). "Pomegranate, *Punica granatum* L". *Fruits of Warm Climates*. Purdue New Crops Profile. pp. 352–5. Archived from the original on 21 June 2012. Retrieved 14 June 2012.

"Pomegranate". Department of Plant Sciences, University of California at Davis, College of Agricultural & Environmental Sciences, Davis, CA. 2014. Archived from the original on 2 February 2017. Retrieved 29 January 2017.

"Pomegranate". California Rare Fruit Growers. Archived from the original on 19 June 2012. Retrieved 14 June 2012.

Harper, Douglas. "pomegranate". Online Etymology Dictionary.

"All hail the Pomegranate, official symbol of Granada". The Lecrin Valley. 15 October 2012. Archived from the original on 9 June 2013. Retrieved 7 May 2020.

پیاز از مواد غذایی مفید برای گردش خون است

طبع پیاز در طب سنتی گرم و خشک است. گرمی ۴ درجه دارد و گرمی پیاز در درجه سوم قرار دارد، این به این معنی است که پیاز بسیار گرم است.

پیاز قرمز در مقایسه با پیاز سفید گرمی بیشتری دارد. در واقع در طب سنتی اعتقاد بر این است که هرچه تندی و تیزی پیاز بیشتر و شکل آن کشیده تر باشد، مقدار گرمی و خشکی آن هم بیشتر است.

چنانچه گرم مزاج هستید، بهتر است پیاز گرد و سفید رنگ بخورید که گرمی کمتری داشته و با مزاج شما سازگارتر باشد

پیاز دارای ویتامین های A, B, C

و همینطور دارای آهن، گوگرد، فسفر، کلسیم، پتاسیم، سدیم و ید می باشد که به هضم غذاهای نشاسته ای کمک می کند

پیاز را بصورت خام یا پخته میتوانید استفاده کنید ولی پیاز خام آنتی اکسیدان های بیشتری دارد که البته پخت و پز، مقدار آنتی اکسیدان های این ماده غذایی را تنها کمی کاهش می دهد بهبود سیستم ایمنی و درمان سرما خوردگی با پیاز، پیاز حاوی سلنیوم است که عملکرد سیستم ایمنی را تحریک می کند. می توانید برای درمان سرما خوردگی، چای پیاز درست کنید پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن قند خون را پایین می آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتماً هر روز از آن استفاده کنید



6 پیاز منبع خوبی از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است و برای سلامت قلب مفید است. این ماده غذایی گردش خون را بهبود می بخشد و شریان ها و رگ ها را باز می کند. مصرف ۳، ۴ گرم عصاره پیاز به صورت روزانه، باعث بهبود جریان خون و انقباض شریان پس از هر وعده غذایی می شود.

References

"*Allium cepa* L.". World Checklist of Selected Plant Families (WCSP). Royal Botanic Gardens, Kew – via The Plant List.

Block, E. (2010). *Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science*. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.

"AllergyNet — Allergy Advisor Find". Allallergy.net. Archived from the original on 15 June 2010. Retrieved 14 April 2010.

McNeal Jr., Dale W.; Jacobsen, T. D. (2002). "*Allium cepa*". In Flora of North America Editorial Committee (ed.). *Flora of North America North of Mexico (FNA)*. 26. New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.

"*Allium cepa* var. *cepa*". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017.

Fritsch, R.M.; Friesen, N. (2002). "Chapter 1: Evolution, Domestication, and Taxonomy". In Rabinowitch, H.D.; Currah. L.

(eds.). Allium Crop Science: Recent Advances. Wallingford, UK: CABI Publishing. pp. 9–10. ISBN 978-0-85199-510-6.

Eric Block, "Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science" (Cambridge: Royal Society of Chemistry, 2010)

سیر از مواد غذایی مفید برای گردش خون است

سیر یک گیاه در خانواده پیاز است

ارتباط نزدیکی با پیاز و تره فرنگی دارد.

بیشتر فواید سلامتی آن ناشی از ترکیبات گوگرد است

مکمل های سیر تأثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون در افراد دارای فشار خون بالا دارد

برای کسانی که کلسترول بالایی دارند ، به نظر می رسد مکمل های سیر بسیار سود مند است

سیر حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از مکانیسم های محافظ بدن در برابر آسیب اکسیداتیو

پشتیبانی می کنند

مبتلایان به بیماری قلبی که روغن سیر را به مدت 6 هفته مصرف کرده اند ، 12٪ کاهش

ضربان قلب و ظرفیت ورزش بهتری داشتند



7

سیر نیز یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای افزایش گردش خون است. مطالعات نشان داده اند که سیر و به طور خاص، ترکیبات گوگردی آن که شامل آلیسین است، می توانند جریان خون موجود در بافت ها و فشار را با شل کردن رگ های خونی افزایش دهد

References

"Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved May 26, 2017.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.

"Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.

"Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew Science. Retrieved October 31, 2018.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6.

مصرف ماهی برای گردش خون مفید است

ماهی سرشار از چربی های مغذی هستند که برای سلامتی انسان لازم است. در بیشتر افراد شاهد و چربی های محلول مغذی هستیم، این مواد به وفور در گوشت ماهی موجود کمبود ویتامین د است

چربی موجود در گوشت ماهی سرشار از اسید چرب امگا 3 است که برای بدن، عملکرد مغز اهمیت ویژه ای دارد و این نوع چربی بطور چشمگیری احتمال ابتلا به برخی بیماری ها را کاهش می دهد

ماهی سرشار از اسید چرب امگا 3 است این اسید چرب برای رشد مغز و چشم ضروری است. مصرف ماهی بخاطر اینکه سرشار از امگا 3 است به زنان باردار و شیرده توصیه می شود اما از مصرف ماهی با جیوه بالا اجتناب کند

احتمال ابتلا به بیماری قلبی میان کسانی که به طور مرتب یک بار یا بیشتر در هفته ماهی مصرف می کنند، تا ۱۵ درصد کاهش می یابد

افرادی که به طور مرتب ماهی می خورند، کمتر در معرض خطر حمله های قلبی، سکته های مغزی و مرگ ناشی از بیماری های قلبی هستند



8 ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی خال خالی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی ها مخصوصا برای گردش خون مفید هستند. زیرا باعث انتشار اکسید نیتریک در بدن شده و با باز کردن عروق خونی، موجب بهبود جریان خون می شوند.

REFERENCES

Goldman, K.J. (1997). "Regulation of body temperature in the white shark, *Carcharodon carcharias*". *Journal of Comparative Physiology. B Biochemical Systemic and Environmental Physiology*. 167 (6): 423–429. doi:10.1007/s003600050092. Archived from the original on 6 April 2012. Retrieved 12 October 2011.

Carey, F.G.; Lawson, K.D. (February 1973). "Temperature regulation in free-swimming bluefin tuna". *Comparative Biochemistry and Physiology A*. 44 (2): 375–392. doi:10.1016/0300-9629(73)90490-8. PMID 4145757.

Weinmann, S.R.; Black, A.N.; Richter, M. L.; Itzkowitz, M; Burger, R.M (February 2017). "Territorial vocalization in sympatric damselfish: acoustic characteristics and intruder discrimination". *Bioacoustics*. 27 (1): 87–102. doi:10.1080/09524622.2017.1286263.

Bertucci, F.; Ruppé, L.; Wassenbergh, S.V.; Compère, P.; Parmentier, E. (29 October 2014). "New Insights into the Role of the Pharyngeal Jaw Apparatus in the Sound-Producing Mechanism of *Haemulon Flavolineatum* (Haemulidae)". *Journal of Experimental Biology*. 217 (21): 3862–3869. doi:10.1242/jeb.109025. PMID 25355850.

اسفناج برای گردش خون مفید است

خوردن اسفناج ممکن است از سلامتی چشم ، کاهش استرس اکسیداتیو ، جلوگیری از سرطان و کاهش فشار خون کمک کند

اسفناج دارای فیبر نامحلول است ، که ممکن است سلامت شما را از چند طریق تقویت کند با عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش شما ، این ماده به مدفوع اضافه می شود. این ممکن است به جلوگیری از یبوست کمک کند

آهن. اسفناج منبع عالی این ماده معدنی ضروری است. آهن به ایجاد هموگلوبین کمک می کند ، که اکسیژن را وارد بافت های بدن می کند

مصرف اسفناج را با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط می کند. خوردن این برگ سبز نیز ممکن است به جلوگیری از سرطان پستان کمک کند

اسفناج حاوی مقادیر زیادی نیترات است ، که نشان داده شده است به میانه فشار خون کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد



9 سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کولار نیترات زیادی دارند. همان طور که گفته شد، نیترات در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می شود. اکسید نیتریک نیز یک گشاد کننده عروق قوی است. مصرف مواد غذایی غنی از نیترات می تواند با افزایش انعقاد خون، گردش خون را بهبود بخشد.

References

"Crops/Regions/World List for Production Quantity of Spinach in 2018". UN Food & Agriculture Organization. 2018. Retrieved 24 April 2020.

"Spinach". Online Etymology Dictionary, Douglas Harper. 2019. Retrieved 6 March 2019.

"Osteoporosis Diet & Nutrition: Foods for Bone Health". National Osteoporosis Foundation. 2015-12-21. Retrieved 2019-11-18.

"Raw spinach per 100 g, Full Report from the USDA National Nutrient Database". US Department of Agriculture, National Nutrient Database for Standard Reference Release 27. 2014. Retrieved 1 February 2015.

"Spinach, cooked, drained, without salt". US Department of Agriculture, National Nutrient Database for Standard Reference 1 Release April, 2018. 2018. Retrieved 31 May 2019.

"FoodData Central". FoodData Central. Retrieved 2019-11-18.

توت های رنگی برای گردش خون مفید است

توت میوه‌ای پرخاصیت و البته پرکالری است.

یکصد گرم توت که تقریباً معادل یک فنجان است حاوی 61 کالری انرژی است. هر فنجان توت حاوی 0.9 گرم پروتئین است.

البته باید توجه داشت که پروتئین توت، پروتئین گیاهی است.

این حجم توت 1.1 گرم چربی دارد و حاوی 16 میلی‌گرم کلسیم است.

میزان کلسیم توت قابل توجه است. بد نیست بدانید میزان توصیه شده کلسیم 800 میلی‌گرم در روز است

آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه فواید بسیاری برای سلامتی دارد که یکی از آنها کاهش میزان کلسترول بد خون و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است

توت حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین سی

و آهن است، از این رو مصرف آن برای کسانی که کم‌خونی دارند توصیه می‌شود

**10**

توت های رنگی دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند و ممکن است تاثیر مثبتی بر روی جریان خون داشته باشند. التهاب مزمن می تواند عروق خونی را تنگ کند و فشار خون شما را افزایش دهد. تحقیقات نشان داده اند که مصرف انواع توت می تواند فشار خون، ضربان قلب، تجمع پلاکت ها را در خون کاهش دهد

References

J.M. Suttie (2002). "Morus alba L." United Nations, Food and Agriculture Organization. Retrieved 8 March 2020.

"Morus nigra (black mulberry)". CABI. 20 November 2019. Retrieved 8 March 2020.

James A. Duke (1983). "Morus alba L., Moraceae: White mulberry, Russian mulberry, Silkworm mulberry, Moral blanco". Handbook of Energy Crops. Archived from the original on 2012-10-28. Retrieved 8 March 2020.

"Mulberry". California Rare Fruit Growers. 1997. Retrieved 8 March 2020.

"Search for Morus". The Plant List, Kew Botanic Gardens. 2013.

Wunderlin, Richard P. (1997). "Broussonetia papyrifera". In Flora of North America Editorial Committee (ed.). Flora of North America North of Mexico (FNA). 3. New York and Oxford – via eFloras.org, Missouri Botanical Garden, St. Louis, MO & Harvard University Herbaria, Cambridge, MA.

Martinez Cabrera HI; Cevallos-Ferriz SRS (2006). "Maclura (Moraceae) wood from the Miocene of the Baja California Peninsula, Mexico: Fossil and biogeographic history of its closer allies". Review of Palaeobotany and Palynology. 140 (1–2): 113–122. doi:10.1016/j.revpalbo.2006.03.004.