



آب گوجه فرنگی برای پیشگیری از پوکی استخوان مفید است

متخصصان تغذیه در انگلیس دریافته‌اند که آب گوجه فرنگی برای مقابله با بیماری‌های استخوانی مفید است. به گزارش ایسنا، این متخصصان می‌گویند: نوشیدن دو لیوان آب گوجه فرنگی در روز، استخوان‌ها را تقویت می‌کند و برای پیشگیری از پوکی استخوان بسیار مفید است.

متخصصان تغذیه در انگلیس دریافته‌اند که آب گوجه فرنگی برای مقابله با بیماری‌های استخوانی مفید است. به گزارش ایسنا، این متخصصان می‌گویند: نوشیدن دو لیوان آب گوجه فرنگی در روز، استخوان‌ها را تقویت می‌کند و برای پیشگیری از پوکی استخوان بسیار مفید است. ماده اصلی که سبب این اثرگذاری در گوجه فرنگی می‌شود، احتمالاً لیکوپین است. تاکنون پزشکان می‌دانستند لیکوپین آنتی‌اکسیدانی است که خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردان کاهش می‌دهد. این آنتی‌اکسیدان همچنین از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، در انگلیس حدود سه میلیون نفر به بیماری پوکی استخوان مبتلا هستند. به گزارش روزنامه سان در این آزمایشات متخصصان علوم پزشکی دانشگاه تورنتو در کانادا از 60 زن یائسه 50 تا 60 ساله خواستند که گوجه فرنگی را به مدت یک ماه به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. آن‌ها متوجه شدند که این اقدام موجب افزایش شدید مقدار $\#171$ ؛ ن - تلوپتید $\&\#171$ ؛ در خون می‌شود.

$\#171$ ؛ ن - تلوپتید $\&\#171$ ؛ ماده شیمیایی است که در زمان تضعیف و احتمال شکستگی استخوان‌ها در خون آزاد می‌شود. از سوی دیگر، در بدن زنانی که گوجه فرنگی مصرف کرده بودند به دلیل افزایش مقدار لیکوپین در خونشان، از میزان $\#171$ ؛ ن - تلوپتید $\&\#171$ ؛ به شدت کاسته شد و کمتر در معرض تضعیف استخوانی قرار داشتند.