

## آشنایی با خواص رژیمی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی‌ها بسته‌هایی از ویتامین‌هایی هستند که موجب ارتقای سلامتی و مبارزه با بیماری‌ها می‌شوند. در واقع وجود آنتی‌اکسیدان لیکوپن در این مورد نقش اساسی دارد.



گوجه فرنگی‌ها بسته‌هایی از ویتامین‌هایی هستند که موجب ارتقای سلامتی و مبارزه با بیماری‌ها می‌شوند. در واقع وجود آنتی‌اکسیدان لیکوپن در این مورد نقش اساسی دارد.

گوجه فرنگی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان لیکوپن هستند که به خانواده کارتنوئیدها مربوط می‌شوند.

کارتنوئیدها ملکول‌های فیتوشیمیایی هستند که به میوه و سبزیجات، رنگ‌های زرد، قرمز و نارنجی می‌دهند.

لیکوپن نیز ماده‌ای است که به گوجه فرنگی رنگ قرمز می‌دهد.

طبق تحقیقات، خوردن گوجه فرنگی خطر سرطان پروستات را در مردان کاهش می‌دهد. اگر در هفته فقط دوبار از غذاهایی که حاوی گوجه فرنگی هستند مصرف شود خطر ابتلا به این نوع سرطان به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد.

85 درصد نیاز روزانه بدن به لیکوپن از طریق مصرف انواع محصولات غذایی گوجه فرنگی مانند سس اسپاگتی و کچاپ برطرف می‌شود و 15 درصد باقی‌مانده را میوه‌جات دیگر جبران می‌کنند.

غذاهایی که در آن‌ها از گوجه فرنگی قرمز استفاده شده مانند انواع پیترز، اسپاگتی و دیگر غذاهای اسپانیایی حاوی این آنتی‌اکسیدان قرمز هستند.

از دیگر منابع سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌توان به سس گوجه فرنگی، کنسرو گوجه فرنگی، سوپ گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی اشاره کرد.

لیکوپن از طریق خوردن پایایا، گریپ‌فروت صورتی و هندوانه نیز قابل جذب است.

پختن گوجه فرنگی و انواع دیگر غذاها با روغن زیتون نیز نیاز بدن به آنتی‌اکسیدان را برطرف می‌کند.

پوست گوجه فرنگی حاوی مقادیر فراوانی از کاروتینوئیدها بوده که به وسیله سلول‌های روده انسان جذب می‌شود. بنابراین اغلب توصیه می‌شود که این سبزی خوش طعم را همراه با پوست میل کنید. گوجه فرنگی به علت دارا بودن مواد مغذی زیاد و کالری پایین، یکی از پایه‌های اصلی رژیم‌های غذایی است.

توجه:

خوردن گوجه فرنگی، برای بعضی بیمارانی که دچار حساسیت یا آلرژی (خارش بدن، قرمز شدن پوست، آسم، کهیر و...) هستند، ضرر دارد.