

گوجه‌فرنگی، قلب صیفی‌جات



آشنایی با خواص خوراکی‌ها - مصرف مداوم گوجه‌فرنگی در پیشگیری از بروز حمله‌های قلبی مؤثر است. به گزارش ایرنا، گوجه‌فرنگی بسیار مفید، کم‌کالری و در عین حال خوش‌طعم است که خوردن آن به‌عنوان یک گیاه‌بارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

آشنایی با خواص خوراکی‌ها - مصرف مداوم گوجه‌فرنگی در پیشگیری از بروز حمله‌های قلبی مؤثر است. به گزارش ایرنا، گوجه‌فرنگی بسیار مفید، کم‌کالری و در عین حال خوش‌طعم است که خوردن آن به‌عنوان یک گیاه‌بارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.

این گیاه سرشار از ویتامین‌های C، A، B، فیبر و مواد معدنی مانند پتاسیم، فسفر، کلسیم و منیزیم است. یک عدد گوجه‌فرنگی تازه 24 کالری انرژی، 5 گرم پروتئین، یک گرم فیبر، 6 میلی‌گرم سدیم، 15 میلی‌گرم ویتامین C و 292 میلی‌گرم پتاسیم دارد. گوجه‌فرنگی‌ها با اینکه شیرین هستند، دارای کالری پایینی بوده و از پرمصرف‌ترین گیاهان در دنیا به شمار می‌روند که به‌صورت خام، بخارپز، سرخ‌کرده، پوره و سس مصرف می‌شوند.

گوجه‌فرنگی و لیکوپن

گوجه‌فرنگی مقدار زیادی کاروتنوئید دارد که مهم‌ترین آن لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه کاروتنوئیدی به رنگ قرمز روشن است که مسئول تولید رنگ قرمز در گوجه‌فرنگی است.

لیکوپن، میوه‌ها

گوجه‌فرنگی، گریپ فروت صورتی، پرتقال قرمز و هندوانه حاوی مقدار زیادی لیکوپن هستند. بررسی‌ها نشان داده که مصرف مقادیر زیاد لیکوپن موجب کاهش حملات قلبی و سرطان‌های پروستات، پستان، ریه، معده، لوزالمعده، روده و دهان می‌شود. برخی از انواع کاروتنوئیدها پس از مصرف می‌توانند به ویتامین A تبدیل شوند که لیکوپن از این خاصیت مستثنا بوده و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بسیاری از فواید و خواص میوه‌ها و سبزی‌ها مربوط به خاصیت آنتی‌اکسیدانی آنهاست. آنتی‌اکسیدان‌ها به ترمیم آسیب‌هایی که توسط رادیکال‌های آزاد در بدن ایجاد شده، کمک می‌کنند. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی یک آنتی‌اکسیدان قوی است که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

لیکوپن مهم‌ترین ماده غذایی موجود در گوجه‌فرنگی است و با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود قادر است، رادیکال‌های آزاد اکسیژن را خنثی کرده و به این وسیله از ابتلای افراد به بیماری‌هایی از قبیل سرطان، پیری زودرس، مشکلات قلبی و عروقی، پوکی استخوان، دیابت و بسیاری از مشکلات و بیماری‌های دیگر جلوگیری کند.

این ماده محلول در چربی است و در نتیجه، مصرف لیکوپن همراه غذاهای حاوی چربی و روغن، قابلیت استفاده بدن از لیکوپن را افزایش می‌دهد. هر 100 گرم گوجه‌فرنگی، بسته به میزان رسیدگی آن حاوی حدود 3 تا 9 میلی‌گرم لیکوپن است. مصرف روزانه 3 تا 4 گوجه‌فرنگی یا یک تا 2 قاشق رب گوجه‌فرنگی و همچنین مصرف مقدار متعادل سس گوجه‌فرنگی مفید است.

حتما شنیده‌اید که پختن سبزی‌ها و میوه‌ها باعث از بین رفتن ویتامین موجود در آنها و کمتر شدن ارزش غذایی‌شان می‌شود اما در مورد گوجه‌فرنگی شرایط متفاوت است. هرچند بخشی از ویتامین C گوجه‌فرنگی بر اثر پخته شدن از بین می‌رود اما قابلیت جذب کاروتن‌های موجود در گوجه‌فرنگی بر اثر پختن بیشتر می‌شود.

اگر گوجه‌فرنگی به‌صورت خام مصرف شود، مقدار زیادی از لیکوپن آن به‌دلیل هضم نشدن از بدن دفع می‌شود. عمل پختن، دیواره سلولی گوجه‌فرنگی را شکسته و باعث می‌شود لیکوپن در دسترس بدن قرار گیرد و بیشتر جذب شود. لیکوپن رب گوجه‌فرنگی، سس گوجه‌فرنگی و کنسرو گوجه‌فرنگی درمقایسه با گوجه‌فرنگی خام بیشتر و قابلیت جذب آن هم بیشتر است.

گوجه‌فرنگی و آهن

مصرف گوجه فرنگی موجب افزایش جذب آهن در مواد غذایی گیاهی می‌شود. آهن موجود در گیاهان به خوبی جذب بدن نمی‌شود و وجود ویتامین C موجود در گوجه فرنگی، موجب جذب آهن مواد گیاهی می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود افراد در رژیم غذایی‌شان از گوجه فرنگی خام و سایر سبزی‌ها و میوه‌های حاوی ویتامین C استفاده کنند.

گوجه فرنگی و قلب

مصرف مداوم گوجه فرنگی در پیشگیری از بروز حمله‌های قلبی مؤثر است. بررسی‌ها نشان داده است لیکوپن موجود در گوجه فرنگی از ایجاد کلسترول بد و ایجاد پلاک‌های چربی در سرخرگ‌ها جلوگیری کرده و به این ترتیب از بروز حمله قلبی پیشگیری می‌کند.