

## خواص گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی دارای خواص تغذیه‌ای فراوان بوده و مقدار کالری موجود در آن کم است.



گوجه‌فرنگی دارای خواص تغذیه‌ای فراوان بوده و مقدار کالری موجود در آن کم است.

گوجه‌فرنگی‌ها، دارای مقدار کمی کالری بوده و به خصوص اگر خوب رسیده باشند از خواص تغذیه‌ای فراوانی برخوردار خواهند بود.

برای مثال مقدار بتاکاروتن موجود در گوجه‌فرنگی‌های قرمز و کاملاً رسیده حدود 4 برابر گوجه‌فرنگی‌های نرسیده است.

گوجه‌فرنگی‌ها منبع خوبی از ویتامین‌های C و K ، کاروتن‌ها (بخصوص لیکوپن) و بیوتن هستند.

آن‌ها همچنین سرشار از ویتامین B6 ، نیاسین، اسید فولیک، فیبر و اسید پانتوتنیک هستند.

این سبزی به خاطر داشتن مقدار فراوان لیکوپن، فواید بسیاری برای سلامتی انسان دارد. نتایج بررسی‌ها حاکی از آن هستند که کاروتن قرمز (لیکوپن) موجود در گوجه‌فرنگی، محافظ بسیار خوبی در برابر سرطان‌های پوست، پروستات، کولون، ریه و سینه محسوب می‌شود.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد، لیکوپن، احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، آب مروارید، تخریب لکه زرد چشم (دژنراسیون ماکولا) را کاهش می‌دهد و قبل از اینکه رادیکال‌های آزاد بتوانند به ساختار سلولی آسیبی وارد کنند آن‌ها را خنثی می‌کند.

مصرف گوجه فرنگی نیرو و نشاط می بخشد و پوست و دانه‌های آن به هضم غذا کمک می‌کند و روده‌ها را پاک می‌کند.

مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه و کبد هستند، تجویز شده است.

تذکرات:

&#8226; گوجه فرنگی نارس و کال هضمش سنگین است، لذا خوردن آن باعث دل درد می‌شود.

&#8226; سرخ کردن زیاد گوجه فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می‌شود و روی آتش کباب کردن آن مناسب است.

&#8226; ماده‌ای سمی به نام سولانین در گوجه‌فرنگی سبز و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می‌شود و دل پیچه و اسهال را ایجاد می‌کند.