



گوجه فرنگي سپر دفاعي قلب

يك مطالعه جديد نشان مي‌دهد كه اگر روزانه يك عدد گوجه‌فرنگي بخوريد، مي‌توانيد بيماريهاي قلبي را از خود دور نگه داريد.

يك مطالعه جديد نشان مي‌دهد كه اگر روزانه يك عدد گوجه‌فرنگي بخوريد، مي‌توانيد بيماريهاي قلبي را از خود دور نگه داريد.

اين مطالعه حاكيست خوردن يك عدد گوجه فرنگي در روز مي‌تواند كلسترول و همچنين سطح فشار خون را پايين بياورد كه در نتيجه خطر ابتلا به بيماريهاي قلبي را کاهش مي‌دهد. اين يافته حاصل مطالعات گروه‌ي از متخصصان و كارشناسان بين‌المللي است كه بررسي‌هاي خود را به طور گسترده در دانشگاه آدلاید در استراليا انجام داده و اين نتايج دست يافته‌اند.

به گزارش روزنامه سيدني مورنينگ هرالذ، گوجه فرنگي حاوي نوعي رنگدانه مفيد و قرمز رنگ موسوم به ليكوپن است كه خواص آنتي اكسيداني فوق‌العاده زيادي دارد و در نتيجه براي سلامت بدن ضروري است. اين متخصصان و پزشكان بين‌المللي در واقع تاثير ليكوپن روي كلسترول و فشارخون را در مجموعه نتايج حاصل از 14 مطالعه مختلف كه در طول 55 سال گذشته انجام گرفته بودند مورد تجزيه و تحليل قرار دادند.

دكتر كارين رايد كه سرپرستي اين تيم را برعهده داشته مي‌گويد: مطالعات ما نشان مي‌دهد كه اگر فردي در روز بيش از 25 ميلي گرم ليكوپن مصرف كند مقدار كلسترول بد در خون وي تا 10 درصد کاهش پيدا مي‌كند.

وي تاكيد كرد: گوجه‌فرنگي بويژه از منابع غذايي است كه بالاترين ذخيره ليكوپن را دارد و مصرف نيم ليتر از آب گوجه‌فرنگي در روز يا 50 گرم سس گوجه، روش بسيار موثري براي محافظت از قلب است.

دكتر رايد تصريح كرد: اين تاثير گوجه فرنگي قابل مقايسه با مصرف دوزهاي پايين داروهائي است كه به طور معمول براي افرادي كه تا حدودي كلسترول بالا دارند تجويز مي‌شوند با اين تفاوت كه مصرف گوجه فرنگي ديگر عوارض جانبي مصرف داروها را نخواهد داشت.