



گوجه فرنگی؛ موثر در درمان روماتیسم

وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف گوجه فرنگی به هضم غذا کمک می‌کند و با قلبیایی کردن خون در درمان بیماری نقرس و روماتیسم مؤثر است و مصرف مدام آن تا ۶۰ درصد احتمال بروز سرطان‌های دستگاه گوارش را کم می‌کند.

جام جم آنلاین: وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف گوجه فرنگی به هضم غذا کمک می‌کند و با قلبیایی کردن خون در درمان بیماری نقرس و روماتیسم مؤثر است و مصرف مدام آن تا ۶۰ درصد احتمال بروز سرطان‌های دستگاه گوارش را کم می‌کند. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، اعظم دوست‌محمدی، کارشناس انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور اظهار کرد: گوجه فرنگی حالت اسیدی خون را کاهش داده و باعث قلبیایی شدن آن می‌شود و برای افرادی که دچار بیماری نقرس هستند، بسیار مفید است.

دوست‌محمدیان با اشاره به این‌که رنگ قرمز گوجه فرنگی به علت وجود رنگدانه گیاهی به نام لیکوپن است، افزود: گوجه فرنگی خام سرشار از ویتامین ث است اما رنگدانه‌های گیاهی آن کمتر از گوجه فرنگی‌های پخته هضم می‌شود، همچنین اضافه کردن چربی‌های مفید مانند روغن زیتون جذب لیکوپن را افزایش می‌دهد.

وی توصیه کرد: گوجه فرنگی را هم به صورت خام و هم به صورت پخته در برنامه غذایی خود قرار داده تا هم ویتامین ث و هم از خواص بی‌شمار لیکوپن بهره‌مند شوند.

این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد: مطالعات نشان می‌دهد مصرف مداوم گوجه فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد مطالعات نشان داده است افرادی که در هفته ۷ واحد یا بیشتر گوجه فرنگی مصرف می‌کنند، ۶۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های مری، معده، دهان و روده بزرگ قرار می‌گیرند.

دوست‌محمدیان ادامه داد: با توجه به این‌که خوردن سبزی‌های تازه و انواع میوه‌ها برای سلامتی و جلوگیری از چاقی مهم است، خوردن گوجه فرنگی به عنوان یک ماده غذایی با ارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می‌شود.