

## 10 دلیل برای خوردن گوجه فرنگی

در اینجا به 10 دلیل که خوردن گوجه فرنگی را برای شما واجب می کند، اشاره میکنیم...



سلامت نیوز: در اینجا به 10 دلیل که خوردن گوجه فرنگی را برای شما واجب می کند، اشاره میکنیم:

1. گوجه فرنگی حاوی هر چهار کارتینوئید می باشد: کارتینوئید آلفا و بتا، لوتئین، و لیکوپن. هریک از این کارتینوئیدها خواص خاص خود را دارند اما در کنار یکدیگر نیز فوایدی را ایجاد می کنند.
2. به طور خاص، گوجه فرنگی حاوی مقدار بسیار زیادی لیکوپن است که گفته میشود بالاترین فعالیت آنتی اکسیدانه را در بین کارتینوئیدها داراست.
3. گوجه فرنگی و بروکلی در کنار هم بسیار پرفایده هستند و احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند. در یک تحقیق مشخص شد که در موش های صحرایی که به آنها گوجه فرنگی و کلم بروکلی داده شده بود، نسبت به موشهایی که به آنها لیکوپن بعنوان یک مکمل غذایی داده شده بود یا گوجه فرنگی و کلم بروکلی جداگانه به آنها داده شده بود، تومرهای پروستات بسیار کندتر رشد میکند.
4. طبق تحقیقی که در دانشگاه مونترآل انجام گرفت، مشخص شد رژیم های غذایی سرشار از گوجه فرنگی، به کاهش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز کمک می کند. در این تحقیق محققان دریافتند که لیکوپن می تواند تا 31% احتمال سرطان لوزالمعده را در میان آقایان با بالاترین و پایین ترین مقدار مصرف از این کارتینوئید، کاهش دهد.
5. گوجه فرنگی حاوی 3 آنتی اکسیدان بسیار مهم است: بتا-کاروتین (که فعالیت ویتامین A را در بدن دارد)، ویتامین E، و ویتامین C.
6. گوجه فرنگی سرشار از پتاسیم است، ماده معدنی که اکثر ما با کمبود آن مواجه هستیم. یک لیوان آب گوجه فرنگی حاوی 543 میلیگرم پتاسیم بوده و 189# میلیگرم سس گوجه فرنگی حاوی 454 میلیگرم از این ماده است.
7. وقتی گوجه فرنگی همراه با سایر چربی های مفید مثل آوکادو یا روغن زیتون، مصرف شود، جذب کارتینوئیدهای گیاشیمیایی در گوجه فرنگی، 2 تا 15 مرتبه بیشتر میشود.
8. گوجه فرنگی بخش مهمی از رژیم های غذایی مدیترانه ای را تشکیل می دهد. در بسیاری از غذاهای مدیترانه ای از گوجه فرنگی یا سس آن استفاده می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد که افرادی که معمولاً از رژیم های مدیترانه ای استفاده می کنند، کمتر از سایرین به خاطر مشکلات قلبی و سرطان جان می سپارند.
9. وقتی خانم های شیرده از محصولات گوجه فرنگی استفاده کنند، غلظت لیکوپن شیرشان افزایش می یابد. در این مورد، بهتر است گوجه فرنگی پخته باشد. محققان همچنین دریافته اند که خوردن محصولات گوجه فرنگی مثل سس گوجه بیشتر از خوردن گوجه فرنگی تازه، غلظت لیکوپن را در شیر مادر افزایش می دهد.
10. برش های گوجه فرنگی حاوی غلظت بسیار بالایی کارتینوئید هستند. مقدار جذب کارتینوئید توسط سلول های روده انسان در رب گوجه فرنگی که حاوی پوست گوجه فرنگی باشد، بسیار بیشتر از نوع رب فاقد پوست گوجه فرنگی است. پس برای بالاتر بردن فواید غذایی گوجه فرنگی، از پوست کندن آن خودداری کنید.

## دستورغذای عالی با گوجه فرنگی

در زیر به دو دستور غذای عالی که در آن از گوجه فرنگی استفاده شده است، اشاره می کنیم تا از همین امروز بیشتر از این ماده غذایی مفید استفاده کنید:

### سس پاستا سیر و پیاز

با سس گوجه فرنگی شروع می کنید و در آخر سس بسیار خوشمزه و دلپذیری برای پاستا خواهید داشت.

### 2 قاشق چایخوری روغن زیتون

### 3/2 فنجان پیاز شیرین

&#189#; فنجان فلفل قرمز، زرد یا نارنجی خرد شده

### 2 قاشق چایخوری سیر خرد شده

### کمی فلفل سیاه

&#188#; فنجان ریحان تازه خرد شده

### 2 فنجان سس مارینارا

روغن زیتون را در یک ماهیتابه کوچک ریخته و روی شعله متوسط-زیاد قرار دهید. وقتی روغن خوب داغ شد، پیاز و فلفل های خرد شده را به آن اضافه کنید تا زمانیکه بپزند (4 دقیقه). شعه را تا حد ملایم پایین بیاورید و حال سیر خرد شده و فلفل سیاه را اضافه کنید و اجازه بدهید دقیقه ای بیشتر بپزد. ریحان تازه، سس مارینارا، را اضافه کنید و اجازه بدهید تا وقتی که که سس خوب درست شده و داغ شود، بجوشد. (یک یا دو دقیقه بیشتر). این سس را می توانید با پاستا، مرغ و ماهی میل کنید.

(برای 4 نفر هرکدام 3/4 فنجان تا یک فنجان)

هر سرو: 32 کالری، 3 گرم پروتئین، 17 گرم کربوهیدرات، 6 گرم چربی، 0.9 گرم چربی اشباع، 3.8 گرم چربی غیراشباع، 1.4 گرم چربی غیراشباع پلی، 0 میلیگرم کلسترول، 3 گرم فیبر، حدود 500 میلیگرم سدیم، کالری چربی ها: %41

### سالاد ساده گوجه فرنگی و سبزی ها

این سالاد تقریباً ساده است چون برای سس آن از سس های آماده استفاده میشود. خرد و آماده کردن سبزیجات آن هم خیلی سریع انجام می گیرد.

1.25 کیلو (حدوداً 6 عدد متوسط) گوجه فرنگی تازه

&#189#; فنجان پیاز قرمز که باریک خرد و حلقه حلقه شده باشد

2 عدد موسیر، باریک خرد شده باشد

6 قاشق غذاخوری سس مایونز کم چرب یا هر سسی که دوست دارید

3/1 فنجان سبزی های تازه ریز شده مثل ریحان، جعفری، و ترخون

گوجه فرنگی ها را برش های 2، 3 سانتی ببرید و آنها را در ظرفی گود بچینید. پیاز و سبزی های خرد شده را نیز روی آن بپاشید. حال

کمی سس روی آن بزنید. وی ظرف را کشیده و به مدت 20 تا 30 دقیقه در یخچال قرار دهید بعد استفاده کنید.