

سلامتی خود را با گوجه فرنگی جشن بگیرید

متخصصان تغذیه تاکید دارند گوجه فرنگی خواص مفید فراوانی برای بدن دارد و به دلیل غنی بودن از ریز مغذی‌های حیاتی و مهم برای بدن در پیشگیری از برخی بیماریها بسیار موثر است.



سلامت نیوز : متخصصان تغذیه تاکید دارند گوجه فرنگی خواص مفید فراوانی برای بدن دارد و به دلیل غنی بودن از ریز مغذی‌های حیاتی و مهم برای بدن در پیشگیری از برخی بیماریها بسیار موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، در این مقاله به چند مورد از مهمترین خواص گوجه فرنگی اشاره شده که البته از نظر بالا بردن سطح سلامتی بدن بسیار قابل توجه و حائز اهمیت هستند.

- گوجه فرنگی خاصیت آنتی اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد. این صیفی منبع غنی از ویتامین‌های آ، ث و بویژه بتاکاروتن است که تمام این ویتامین‌ها بعنوان يك آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کنند و تاثیر مهمی در خنثی کردن مولکول‌های خطرناک رادیکال آزاد در خون دارند. رادیکال‌های آزاد در بدن در حضور غلظت بالای لیکوپن از بین می‌روند و گوجه فرنگی از منابع مهم این آنتی اکسیدان مفید است.

- هم چنین ویتامین A موجود در گوجه فرنگی منبع مفیدی برای بهبود قدرت بینایی است.

- آزمایشات مختلف نیز نشان داده است که لیکوپن موجود در گوجه در پیشگیری از سرطان پروستات در مردان موثر است و همچنین احتمال ابتلا به سرطان‌های معده و روده و راست روده را کاهش می‌دهد.

- گوجه به دلیل اینکه منبع غنی از پتاسیم و ویتامین ب است به کاهش فشار خون و کلسترول خون کمک می‌کند و در نتیجه در پیشگیری از سکته و حملات قلبی و سایر مشکلات قلبی نقش به سزایی دارد.

- از سوی دیگر، لیکوپن موجود در گوجه فرنگی ترکیبی عالی برای مراقبت از پوست است. بنابراین می‌توانید قسمت گوشت گوجه فرنگی را روی پوست صورت خود بگذارید و پس از 10 دقیقه آن را بشویید. این کار پوست صورت را تمییز و درخشان می‌کند. - علاوه بر این‌ها ویتامین آ موجود در این صیفی برای حفظ استحکام و درخشندگی موها مفید است. - گوجه فرنگی هم چنین منبع غنی از ویتامین «ک« و کلسیم است و از این رو به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند.