

## گوجه فرنگی تقویت کننده استخوان

سلامت نیوز: گوجه فرنگی در واقع میوه به حساب می آید. این میوه دارای خواصی است که برای بدن بسیار مفید می باشد. در این مطلب به نقل از «ehow» به چند خاصیت این میوه اشاره می شود.



سلامت نیوز: گوجه فرنگی در واقع میوه به حساب می آید. این میوه دارای خواصی است که برای بدن بسیار مفید می باشد. در این مطلب به نقل از «ehow» به چند خاصیت این میوه اشاره می شود.

ویتامین K و کلسیم موجود در آن علاوه بر تقویت استخوان بافت های استخوان را ترمیم می کند.

مصرف گوجه فرنگی خطر بروز سنگ کلیه و سنگ صفرا را کاهش می دهد.

ویتامین A موجود در گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است که برای تقویت مو، چشم، دندان و پوست مفید است.

پتاسیم و ویتامین B آن میزان فشار خون و کلسترول را کاهش می دهد و در نتیجه مانع از بروز سکته، حمله قلبی و بیماری های خطرناک می شود.

لیکوپن موجود در آن برای پوست مفید است.

لیکوپن احتمال بروز سرطان پروستات در مردان و همچنین سرطان معده و کلورکتال را کاهش می دهد.

گوجه فرنگی پخته نسبت به خام آن میزان بیشتری لیکوپن دارد.

ویتامین A موجود در آن برای تقویت بینایی مفید است.

بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان گوجه فرنگی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و با رادیکال های آزاد مقابله می کند.

مصرف گوجه فرنگی مانع از یبوست و اسهال می شود و به طور موثر سموم بدن را دفع می کند.

احتمال عفونت مجرای ادراری و سرطان مثانه را کاهش می دهد.

ماده مغذی به نام کرومیوم موجود در آن قند خون بیماران دیابتی را کنترل می کند.

منبع: روزنامه خراسان