

گوجه فرنگی ضد آفتاب طبیعی و اکسیر جوانی

متخصصان دانشگاه نیوکسل با انجام یکسری آزمایشات جدید متوجه شدند که خوردن محصولات گوجه فرنگی برای حفاظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی و نیز پیشگیری از پیری پوست ناشی از تماس با نور خورشید، مفید است.



سلامت نیوز : متخصصان دانشگاه نیوکسل با انجام یکسری آزمایشات جدید متوجه شدند که خوردن محصولات گوجه فرنگی برای حفاظت از پوست در برابر آفتاب سوختگی و نیز پیشگیری از پیری پوست ناشی از تماس با نور خورشید، مفید است. گوجه حاوی ترکیبی به نام لیکوپین است که با پیری مقابله می کند. لیکوپین از رنگدانه های طبیعی موجود در گوجه است که برخلاف سایر میوه و سبزیجات در فرآیندهای مختلف طبخ و تهیه سس کچاپ و رب و آب گوجه فرنگی، مقدار لیکوپین موجود در آنها نه تنها از بین نمی رود بلکه افزایش پیدا می کند. به نوشته روزنامه سان، این متخصصان پوست 20 زن داوطلب را که نیمی از آنها به مدت 12 هفته از سس گوجه فرنگی همراه به مقداری روغن زیتون به طور روزانه مصرف کرده بودند، آزمایش کردند. این زنان با گروه دیگری مقایسه شدند که در طول مطالعات فقط روغن زیتون مصرف کرده بودند. متخصصان دریافتند میزان مقاومت پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشیدی در زنانی که سس گوجه نیز خورده بودند به میزان چشمگیری بیشتر بود.

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های آ و ث، اسید فولیک یا بتا کاروتن و مقدار کمی از ویتامین های گروه ب شامل ب 1، ب 2، ب 3 و ب 5 است. گوجه همچنین دارای مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ گوجه فرنگی به دلیل دارا بودن این ویتامین ها و املاح از بدن در برابر امراض و بیماری های عفونی محافظت می کند. مصرف آن به بدن نیرو و نشاط می بخشد و پوست و دانه های آن به هضم غذا کمک می کند و در پاکسازی روده ها موثر هستند. همچنین آب گوجه فرنگی ادرار آور مفیدی است.

گوجه فرنگی در عین حال هضم مواد نشاسته ای را آسان می کند و به همین جهت از آن سس درست کرده و با حبوبات پخته مصرف می کنند. مصرف گوجه فرنگی برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه و کبد هستند، سودمند است. مقدار ویتامین ث موجود در گوجه فرنگی بعد از لیموترش بیش از سایر میوه ها است. گوجه فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قللیایی می کند. این مطالعه به زودی با جزئیات بیشتر در نشست جامعه سلطنتی پزشکی در لندن ارائه خواهد شد.