



گوجه فرنگی و کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات

آشنایی با خواص خوراکی‌ها- همشهری آنلاین: کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: گوجه فرنگی دشمن سرطان بوده و مصرف مداوم آن، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

آشنایی با خواص خوراکی‌ها- همشهری آنلاین: کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: گوجه فرنگی دشمن سرطان بوده و مصرف مداوم آن، خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایرنا: سعیده معانی افزود: گوجه فرنگی یکی از پرمصرف‌ترین سبزی‌های دنیا و دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین ث، پتاسیم و فیبر غذایی است.

وی ادامه داد: رنگ قرمز گوجه فرنگی به علت وجود رنگدانه‌ای گیاهی به نام لیکوپن است و از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی به حساب می‌آید که از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

این کارشناس تغذیه تاکید کرد: افرادی که در هفته، هفت واحد یا بیشتر گوجه فرنگی مصرف می‌کنند، 60 درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های مری، معده، دهان و روده بزرگ قرار می‌گیرند.

وی توضیح داد: پژوهشگران معتقدند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی با جلوگیری از تولید رادیکال‌های آزاد، از آسیب مفاصل، ماهیچه‌ها و حتی سلول‌های مغزی در سالمندان جلوگیری می‌کند.

سعیده معانی با بیان اینکه براساس تحقیقات انجام شده احتمال بروز سکته‌های قلبی در مردانی که ذخایر لیکوپن بیشتری دارند به نصف کاهش یافته است، گفت: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی از تغییر شکل و رسوب نوعی چربی در سرخرگ‌ها جلوگیری کرده و بدینوسیله از سکته‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.