



میوه و سبزی ۵ دلیل خوب برای خوردن گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی از آن دسته سبزی-میوه‌هایی است که می‌توان در هر فصلی و به انواع مختلف مصرف کرد. داخل سالاد، به صورت املت، گوجه‌فرنگی شکم‌پُر، کنار خورش‌ها و غیره.

همشهری آنلاین: گوجه‌فرنگی از آن دسته سبزی-میوه‌هایی است که می‌توان در هر فصلی و به انواع مختلف مصرف کرد. داخل سالاد، به صورت املت، گوجه‌فرنگی شکم‌پُر، کنار خورش‌ها و غیره. باید بدانید که گوجه‌فرنگی حاوی خواص متعددی است. یعنی می‌تواند از ابتلا به سرطان پیشگیری کند، سکتی مغزی را از شما دور کند، باعث خوش‌اندامی شما شود و غیره. با ما باشید تا با 5 دلیل خوب برای مصرف بیشتر گوجه‌فرنگی آشنا شوید.

۱- گوجه‌فرنگی برای پیشگیری از سرطان

لیکوپن‌ها ترکیبات اصلی گوجه‌فرنگی هستند که خواص فوق‌العاده‌ای دارند. این رنگدانه‌های قرمز - نارنجی رنگ که به خانواده‌ی کاروتنوئیدها تعلق دارند خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارند. یعنی اینکه تمام قد در برابر رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان مقابله می‌کنند. نتایج پژوهش گسترده‌ای که در سال‌های بین 1986 و 1998 انجام شده نشان می‌دهد افرادی که هر هفته حداقل دو مرتبه سس گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند خطر ابتلا به سرطان پروستات را به میزان 36 درصد کاهش می‌دهند. در سال 2013 محققان فرانسوی روی موش‌های آزمایشگاهی بررسی‌هایی انجام داده و به این نتیجه رسیدند که لیکوپن‌ها ضدسرطان هستند. این محققان مخصوصاً به آقایان توصیه می‌کنند که گوجه‌فرنگی بیشتری مصرف کنند زیرا آن‌ها را در برابر سرطان پروستات مقاوم می‌کند. باید بدانید که گوجه‌فرنگی بخشی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای است، رژیمی که خطر ابتلا سرطان را کاهش می‌دهد.

۲- گوجه‌فرنگی بخورید تا سکتی مغزی نکنید

گوجه‌فرنگی خطر سکتی مغزی را کاهش می‌دهد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه لیکوپن موجود در این میوه اکسایش چربی‌ها را کاهش می‌دهد. این اکسایش باعث تشکیل پلاک‌های عروقی می‌شود و این رسوب چربی‌ها باعث مسدود شدن رگ‌ها شده و خطر سکتی مغزی را بالا می‌برد. اگر از فشارخون بالا هم رنج می‌برید حتماً گوجه‌فرنگی بیشتری میل کنید. توصیه می‌کنیم صبح‌ها به صورت ناشتا یک لیوان آب گوجه‌فرنگی بنوشید.

۳- گوجه‌فرنگی خستگی‌هایتان را به دست باد می‌دهد

گوجه‌فرنگی حاوی ویتامین‌های زیادی از جمله ویتامین E، B6، B3، C، A، و k می‌باشد. از بین این ویتامین‌ها ویتامین C برای مقابله با خستگی و ایجاد احساس نشاط و سرزندگی فوق‌العاده است. ویتامین C نقش زیادی در حفاظت از سلول‌ها دارد و اثرات رادیکال‌های آزاد و آلاینده‌ها را کاهش می‌دهد. البته توجه داشته باشید زمانی اثر این ویتامین چند برابر می‌شود که آنتی‌اکسیدان‌های دیگری مانند کاروتنوئیدها و پولی فنول‌های بیشتری هم جذب کنید. گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C و کاروتنوئیدهاست و برای همین هم یک میوه‌ی ضدپیری محسوب می‌شود. اگر می‌خواهید همیشه جوان و شاداب بمانید گوجه‌فرنگی را دریابید.

۴- گوجه‌فرنگی برای اینکه خوش‌اندام باشید

گوجه‌فرنگی حاوی میزان زیادی آب (93 تا 95 درصد) و قند کمی است. برای همین هم تشنگی را برطرف کرده و کالری کمی به بدن می‌رساند. در واقع هر 100 گرم گوجه‌فرنگی حدود 17 کیلوکالری انرژی دارد. برای همین اگر دنبال لاغری هستید و رژیم گرفته‌اید می‌توانید با خیال راحت به این سبزی - میوه اعتماد کنید. توجه داشته باشید که گوجه‌فرنگی به هضم غذا و دفع راحت کمک می‌کند. اگر مشکل هضم دارید می‌توانید بعد از غذا یک عدد گوجه‌فرنگی تازه و کاملاً رسیده میل کنید.

۵- گوجه‌فرنگی برای داشتن پوستی زیبا و جوان

گوجه‌فرنگی سرشار از لیکوپن است و برای همین هم با پیری سلول‌ها مقابله می‌کند. این آنتی‌اکسیدان با رادیکال‌های آزاد که باعث پیری پوست می‌شوند مقابله می‌کند. به عقیده‌ی اکثر متخصصان پوست، گوجه‌فرنگی می‌تواند منافذ پوست را منقبض

کرده و آن را پاک‌سازی کند. اگر طرفدار ماسک‌های طبیعی هستید می‌توانید برای پاک‌سازی و تمیزی پوستتان از گوجه‌فرنگی استفاده کنید. چند ورق گوجه‌فرنگی روی صورتتان بگذارید و بعد از 15 دقیقه شستشو دهید. البته توجه داشته باشید که این شیوه به درد پوست‌های چرب می‌خورد.

گوجه‌فرنگی: حواستان به معده‌تان باشد

گوجه‌فرنگی خاصیت اسیدی دارد و برای همین برای افرادی که معده‌ی حساسی دارند خوب نیست. البته می‌توانید پوست آن را کنده و دانه‌هایش را خالی کنید و سپس داخل آب جوش بیندازید تا این خاصیتش از بین برود. مصرف گوجه‌فرنگی به ویژه گوجه‌فرنگی خام می‌تواند برای برخی افراد آلرژی‌زا باشد حتی می‌تواند باعث شوک آنافیلاکسی شود که یک آلرژی غذایی نسبتاً نادر است. توصیه می‌کنیم در صورتی که دچار اسهال شدید نیز از مصرف گوجه‌فرنگی خودداری کنید چون باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود.

چند توصیه‌ی کلی

می‌توانید گوجه‌فرنگی را به انواع مختلف مصرف کنید. گوجه‌فرنگی تازه حاوی بیش‌ترین میزان ویتامین C می‌باشد. زمانی که آن را تفت می‌دهید یا می‌پزید لیکوپن‌های آن بیشتر جذب بدن می‌شود. البته توصیه می‌کنیم برای پختن یا تفت آن از کمی روغن استفاده کنید چون در این صورت است که لیکوپن‌های آن بیشتر جذب می‌شود. اگر به گوجه‌فرنگی‌های ارگانیک دسترسی دارید حتماً بیشتر از آن‌ها استفاده کنید چون حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری می‌باشند.