

گوجه فرنگی، کنترل کننده فشارخون

گوجه فرنگی خواص مغذی متعددی دارد که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره می کنیم .



گوجه فرنگی خواص مغذی متعددی دارد که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره می کنیم .

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، این سبزی دارای میزان زیاد آب است که پوست را مرطوب، سالم و شاداب نگه می دارد.

غنی از پتاسیم است که در کنترل ضربان قلب موثر است و مانع از بروز بیماری قلبی و سکته می شود.

ویتامین هایی مانند A، B، کمپلکس، تیامین، فولات و نیاسین موجود در آن، ناراحتی پوستی و چشمی را برطرف می کند.

ماده مغذی و کانی این سبزی از بدن در برابر فشارخون و کلسترول بالا محافظت می کند.

غنی از کلسیم مفید برای تقویت و شکل گیری دندان و استخوان است.

آنتی اکسیدان آن با پیشگیری از واکنش سرطان زا، از بروز سرطان پیشگیری می کند.

منبع طبیعی و غنی پروتئین است که برای بازسازی عضلات مفید است.

از آن جا که ویتامین C دارد، مالیدن آن به پوست باعث شادابی آن می شود.

مالیدن آن روی پوست، برای برطرف کردن جوش و آکنه مفید است.

از عصاره گوجه فرنگی در تهیه روغن های ماساژ استفاده می شود.