

## روزی 4 عدد گوجه فرنگی بخورید

متخصصان سلامت می‌گویند مصرف 4 عدد گوجه فرنگی در روز خطر سرطان کلیه را به ویژه در زنان کاهش می‌دهد.



متخصصان سلامت می‌گویند مصرف 4 عدد گوجه فرنگی در روز خطر سرطان کلیه را به ویژه در زنان کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، طبق بررسی‌های انجام شده زنانی که از گوجه فرنگی یا دیگر میوه‌ها و سبزیجات حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان موسوم به «لیکوپین» مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان کلیه هستند.

«وون جین هو»، متخصص ارشد این مطالعه از دانشگاه اوهایو گفت: در این آزمایش میزان لیکوپین موجود در رژیم غذایی زنانی که از بیشترین مقدار این آنتی‌اکسیدان مصرف کرده بودند برابر با خوردن چهار گوجه فرنگی در روز بود.

در این بررسی متخصصان به مطالعه روی نزدیک به 92 هزار زن در دوره پس از یائسگی پرداختند. همچنین میزان ریزمغذی‌های مصرفی این زنان از جمله لیکوپین براساس اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسشنامه‌ها بررسی شد. حین انجام این مطالعه در 383 زن سرطان کلیه تشخیص داده شد. همچنین نتایج به دست آمده نشان داد تنها مصرف لیکوپین با کاهش خطر ابتلا به سرطان کلیه مرتبط است.

به گزارش خلیج تایمز، این مطالعات تایید کرد زنانی که در رژیم غذایی خود میزان بالایی لیکوپین مصرف می‌کنند در مقایسه با سایر زنان 45 درصد کمتر در معرض ابتلا به این سرطان هستند. تامین لیکوپین مورد نیاز بدن نه تنها با مصرف گوجه فرنگی بلکه از طریق مصرف سس گوجه فرنگی و دیگر میوه‌های حاوی این آنتی‌اکسیدان از جمله هندوانه گریپ فروت و پاپایا امکان‌پذیر است. رنگ قرمز این میوه‌ها به دلیل وجود لیکوپین است.