

## تقویت قلب با مصرف روزانه گوجه فرنگی



مصرف روزانه گوجه فرنگی به طور قابل توجهی عملکرد رگ‌های خونی را در بیماران قلبی بهبود می‌بخشد.

مصرف روزانه گوجه فرنگی به طور قابل توجهی عملکرد رگ‌های خونی را در بیماران قلبی بهبود می‌بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، یافته‌های جدید دانشمندان کمبریج نشان می‌دهد نوعی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی در گوجه فرنگی کارایی رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد و استفاده از گوجه فرنگی به فواید رژیم غذایی مدیترانه‌ای کمک می‌کند.

دانشمندان دانشگاه کمبریج با همکاری متخصصان بیمارستان NHS در این مطالعه به تعدادی شرکت‌کننده قرص‌های مکملی به نام ATERONON حاوی 7 میلی‌گرم لیکوپن (آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه فرنگی) دادند. با توجه به اینکه لیکوپن 10 برابر از ویتامین E قوی‌تر است به نظر می‌رسد قدرت این

آنتی‌اکسیدان هنگام مصرف گوجه فرنگی با پوره و روغن زیتون افزایش می‌یابد. اما چرا با این حال اثر این ماده ناشناخته بود؟ دانشمندان در پاسخ به این سؤال می‌گویند آنها پس از کشف مکانیسم‌های اثر لیکوپن یقین داشتند ماده موجود در گوجه فرنگی خطر را کاهش می‌دهد.

از 36 بیمار مبتلا به بیماری‌های قلبی، کسانی که به مدت دو ماه هر روز از مکمل حاوی لیکوپن استفاده کرده بودند رگ‌های خونی شان تا 53 درصد گسترش یافته بود. دانشمندان معتقدند گسترش رگ‌های خونی به دلیل بهبود عملکرد اندوتلیوم است (اندوتلیوم به پوشش دیواره داخلی رگ‌های خونی گفته می‌شود) همچنین مکمل حاوی لیکوپن در داوطلبانی با عروق خونی سالم هیچ تأثیری نداشت و شرایط نرمال گزارش شد. با توجه به اینکه تنگ شدن رگ‌های خونی جریان خون را کاهش می‌دهد و یکی از عوامل اصلی حملات قلبی و سکته است گفته می‌شود مصرف روزانه گوجه فرنگی خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

این بررسی شامل کارآزمایی‌های تصادفی برای اندازه‌گیری عملکرد رگ‌های خونی به نام جریان خون ساعد است که پیش‌بینی می‌شود با خطر بیماری‌های قلبی در ارتباط است. در این مطالعه به 36 بیمار مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و 36 داوطلب سالم از مکمل‌های حاوی 7 میلی‌گرم لیکوپن مصرف کردند. مبتلایان به بیماری‌های قلبی-عروقی تابعی از اختلال در اندوتلیوم را در مقایسه با افراد سالم نشان می‌دادند. این تابع توسط پاسخ عروق خونی ساعد به یک گیرنده مولکولی به نام استیل کولین تعیین می‌شود. عملکرد اندوتلیال شرایط ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و حملات ناگهانی قلبی را پیش‌بینی می‌کند بنابراین داشتن اندوتلیال سالم عامل مهمی در پیشگیری از تکامل بیماری‌های قلبی است.

پروفسور «جوزف چریان» دانشمند و محقق کمبریج گفت: تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد، لیکوپن عملکرد رگ‌های خونی را در مبتلایان به بیماری‌های قلبی-عروقی بهبود می‌بخشد. بنابراین مصرف روزانه سس گوجه فرنگی و میوه گوجه فرنگی اگرچه جایگزینی برای روش‌های درمانی دیگر نیست اما منافع گوجه فرنگی زمانی که در کنار سایر داروها مصرف شود کاملاً مشخص است با این حال هنوز نمی‌توان به بیماران قلبی توصیه کرد به جای مصرف دارو از گوجه فرنگی استفاده کنند ولی اثر مفید لیکوپن برای بیماران در معرض خطر کاملاً واضح است.