



گوجه فرنگی خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد

محققان دانشگاه بریستول، کمبریج و آکسفورد دریافته‌اند که مصرف هفتگی بیش از ۱۰ وعده گوجه فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را ۱۸ درصد کاهش می‌دهد.

همشهری آنلاین: محققان دانشگاه بریستول، کمبریج و آکسفورد دریافته‌اند که مصرف هفتگی بیش از ۱۰ وعده گوجه فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات را ۱۸ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه اصفهان، محققان 1806 مرد 50 تا 69 ساله مبتلا به پروستات را با 12 هزار و پنج مرد سالم از نظر مصرف رژیم غذایی شامل سلیوم، کلسیم و غذاهای غنی از لیکوپین که با سرطان پروستات مرتبط هستند، مورد بررسی قرار دادند.

نتایج نشان می‌داد مردانی که رژیم غذایی غنی از این سه ماده مغذی را دنبال می‌کردند، در معرض خطر کمتر ابتلا به سرطان پروستات قرار داشتند.

در این بین گوجه فرنگی و فرآورده‌های آن نظیر مخلوط آب گوجه و لوبیا با کاهش 18 درصدی این خطر، تاثیر بسیار مفیدی را از خود نشان دادند.

به نظر می‌رسد که این کاهش 18 درصدی به علت وجود لیکوپین باشد؛ این ماده آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند در مقابل سمومی که باعث آسیب به سلول‌ها و دی‌ان‌ای می‌شود، مبارزه کند.

به گفته پژوهشگران، گوجه فرنگی می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات در مردان موثر باشد. علاوه بر این مصرف غذاهای گیاهی، سبزی و میوه‌جات برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری موثر عنوان شده است.

این پژوهش در مجله Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention منتشر شده است.