

## برای تقویت استخوان ها آب گوجه فرنگی بخورید

محققان اثر گوجه فرنگی بر بافت استخوانی را به رنگدانه قرمز رنگ آن یعنی لیکوپن نسبت می دهند.



سلامت نیوز: محققان اثر گوجه فرنگی بر بافت استخوانی را به رنگدانه قرمز رنگ آن یعنی لیکوپن نسبت می دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، تحقیقات انجام شده توسط متخصصین تغذیه نشان داد که آب گوجه فرنگی برای حفظ تراکم و سلامت بافت استخوان فواید قابل ملاحظه ای دارد. محققان معتقدند نوشیدن 2 لیوان آب گوجه فرنگی در روز، استخوان ها را تقویت نموده و از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

برای انجام این پژوهش که در دانشگاه تورنتو، کانادا، انجام شد، 60 زن یائسه 50 تا 60 ساله انتخاب شدند و از آنها خواسته شد که گوجه فرنگی و فرآورده های آن را به مدت یک ماه به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. پس از طی این دوره، آزمایشات بیوشیمیایی نشان دادند که حذف گوجه فرنگی از رژیم غذایی موجب افزایش ماده ای به نام N-تلوپپتید در خون می شود. این ترکیب، شاخص سلامت استخوان است و زمانی سطح آن در خون و یا ادرار بالا می رود که تحلیل بافت استخوانی وجود داشته باشد.

در بخش دیگر مطالعات مشخص شد که مصرف مداوم گوجه فرنگی موجب کاهش N-تلوپپتید در خون و در حقیقت کاهش خطر تحلیل استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان می شود.

محققان اثر گوجه فرنگی بر بافت استخوانی را به رنگدانه قرمز رنگ آن یعنی لیکوپن نسبت می دهند. از مدت ها پیش نقش لیکوپن به عنوان یک آنتی اکسیدان در پیشگیری از سرطان پروستات و همچنین حفظ سلامت قلب به اثبات رسیده بود.