

چهار خاصیت شگفت‌انگیز آب گوجه‌فرنگی

جالب است بدانید آب گوجه‌فرنگی خام، به خودی خود و به دلیل داشتن تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن، ارزش غذایی بالایی دارد و یک نوشیدنی فوق‌العاده محسوب می‌شود!

به گزارش سایت خبری پرسون، آب گوجه فرنگی دارای مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین A، ویتامین K، ویتامین B۵، B۳، B۲، B۱ و B۶ به همراه مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و فسفر است. همه این ویتامین‌ها و مواد معدنی به نوبه خود دارای مزایای متعدد شناخته‌شده‌ای هستند. به طور خلاصه، یک لیوان آب گوجه فرنگی تنها چیزی است که برای سالم و زیبا ماندن به آن نیاز دارید!

در ادامه با چهار فایده معجزه‌آسای آب گوجه‌فرنگی آشنا خواهید شد.

۱. کاهش وزن

یکی از خواص آب گوجه‌فرنگی این است که به کاهش وزن کمک می‌کند. این نوشیدنی، بدن را آبرسانی می‌کند و هیدراته نگه می‌دارد. سدیم پایین و فیبر بالای آب گوجه‌فرنگی از ضعف و گرسنگی جلوگیری می‌کند. همین روند به‌مرور باعث کمتر شدن اشتها و تسریع فرایند کاهش وزن می‌شود.

۲. بهبود سلامت پوست

آب گوجه‌فرنگی در درمان و پیشگیری از بروز آکنه مفید است؛ منافذ باز پوست صورت را کوچک‌تر کرده و ترشح سبوم در پوست‌های چرب را تنظیم می‌کند.

۳. بهبود سلامت مو

ویتامین‌ها و آهن موجود در آب گوجه‌فرنگی به حفظ و درخشندگی موهای کدر، آسیب‌دیده و بی‌روح کمک می‌کند. همچنین اینماده در خلاص شدن از خارش پوست سر و شوره مؤثر است. کافی است بعد از شستن موها با شامپو، آب گوجه‌فرنگی تازه را روی موهای خود بمالید و بگذارید به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد موهایتان را آب‌کشی کنید.

۴. دشمن سرطان

علت قرمزی گوجه‌فرنگی، وجود یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی به نام لیکوپین در آن است. به گفته‌ی پژوهشگران، لیکوپین مانند سدّی در برابر انواع و اقسام سرطان‌ها مانند سرطان سینه، پروستات، روده‌ی بزرگ، ریه، بیماری عروق کرونر قلب، سرطان لوزالمعده و بیماری آرتریواسکلروز است و از بدن محافظت می‌کند.