

هروز گوجه بخوریم!

گوجه فرنگی حاوی ماده ای به نام لیکوپین است که خواص زیادی برای بدن ما دارد. در حقیقت، همه ی میوه ها و سبزیجات قرمز رنگ اندکی لیکوپین در خود دارند، همان ماده ای که این رنگ قرمز را به آن ها می بخشد. اما گوجه فرنگی بیشتر از سبزیجات دیگر لیکوپین دارد، به طوری که یک گوجه فرنگی متوسط حاوی ۲ تا ۳ گرم لیکوپین است. جالب آنکه مقدار لیکوپین موجود در آب گوجه فرنگی بسیار بیشتر از گوجه فرنگی خام است.
#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه می خواهیم ببینیم گوجه فرنگی و خواص آن چه اثراتی بر بدن دارد.

۱- از پوست محافظت می کند

تحقیقات نشان داده مصرف گوجه فرنگی ممکن است به حفظ پوست در برابر پرتوهای مضر فرابنفش خورشید کمک کند و خطر آفتاب سوختگی را کاهش دهد. محققان معتقدند علت آن غلظت بالای کاروتنوئید در گوجه فرنگی، یکی از اجزای سازنده ی لیکوپین است. با این حال، دانشمندان می گویند مصرف گوجه فرنگی نمی تواند جایگزینی برای کرم ضد آفتاب باشد. علاوه بر این، برخی تحقیقات نشان داده گوجه فرنگی از خواص ضد پیری هم برخوردار است.

۲- برای قلب مفید است

لیکوپین نوعی آنتی اکسیدان است و می تواند جلوی اکسید شدن سلول های بدن را بگیرد. برخی تحقیقات نشان داده کسانی که لیکوپین مصرف می کنند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و سکتة مغزی در آن ها پایین تر است. لیکوپین در کاهش سطح کلسترول های مضر و همینطور کاهش فشار خون نقش دارد. در نتیجه، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی هم ممکن است کاهش یابد. به علاوه، گوجه فرنگی یکی از منابع غنی ویتامین ها و مواد مغذی همچون ویتامین های B و E و فلاونوئیدها است که ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد.

۳- بینایی را بهبود می بخشد

گوجه فرنگی علاوه بر لیکوپین، حاوی مواد مغذی دیگری همچون لوتئین و بتا کاروتن است که همگی برای چشم ها مفیدند. تحقیقات نشان داده این مواد مغذی چشم ها را از بیماری هایی همچون آب مروارید حفظ و به سلامت کلی بینایی هم کمک می کنند. گوجه فرنگی حاوی موادی، به طور خاص زئاگزانتین و لوتئین است که از چشم ها در برابر نور آبی منتشره از دستگاه های دیجیتال همچون گوشی های هوشمند محافظت می کنند. این دو ماده ممکن است در کاهش سردردهای ناشی از خستگی چشم هم نقش داشته باشند.

۴- دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند

مصرف لیکوپین به عنوان یک آنتی اکسیدان می تواند باعث کاهش مولکول هایی شود که به آن ها رادیکال های آزاد می گویند و می توانند به سلول های بدن آسیب بزنند و دستگاه ایمنی آن را تضعیف کنند. به همین دلیل، مواد غذایی همچون گوجه فرنگی که حاوی این ماده هستند ممکن است خطر ابتلا به سرطان های ریه، پروستات یا معده را کاهش دهند.

۵- استخوان ها را قوی می کند

مصرف گوجه فرنگی می تواند سلامت استخوان ها را هم بهبود بخشد. گوجه فرنگی منبع غنی موادی همچون ویتامین K و کلسیم است که استخوان ها را قوی می کنند و نه تنها سلامت استخوان ها را حفظ می کنند، بلکه به ترمیم بافت استخوان هم کمک می کنند. به علاوه، برخلاف این باور غلط که مصرف گوجه فرنگی ممکن است باعث تشدید آرتروز شود، هیچ مدرکی دال بر این موضوع وجود ندارد.

۶- خلق و خو را بهبود می بخشد

اغلب مواد غذایی سالم، از جمله گوجه فرنگی مملوء از مواد معدنی همچون مس، زینک (روی) و منگنز هستند. یکی از فواید این مواد اثر مثبتی است که بر عملکرد مغز و خلق و خو دارند. بنابراین اگر احساس غم یا خستگی کردید، می توانید روی مواد معدنی برای بهبود خلق و خوی خود حساب کنید.