کد خبر: ۴۱۱۴۱۴
جمعه ۲۸ مرداد ۱۴۰۱ ۱۴:۲۳

فواید باورنکردنی گوجه فرنگی برای کبد چرب

مطالعات جدید نشان می‌دهد که گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کبد چرب یکی از معضلاتی است که بسیاری ازافراد پیر و جوان دچار آن می شوند، یکی از موثرترین خوراکی ها برای درمان کبد چرب گوجه فرنگی است که در ادامه به بررسی آن می پردازیم.

مطالعات مختلف نقش مواد غذایی و تغذیه را در پیشگیری و درمان انواع بیماری ها نشان می‌دهد. به گزارش صندوق جهانی تحقیقات سرطان، ۳۰ تا ۵۰ درصد از موارد سرطان قابل پیشگیری هستند و در این میان، نمی‌توان نقش تغذیه را نادیده گرفت.

با توجه به شیوع سرطان مرگبار کبد در سراسر دنیا، تحقیقات گسترده‌ای در مورد روش‌های پیشگیری در حال انجام است. مطالعات محققان نشان می‌دهد رنگدانه طبیعی لیکوپن که به وفور در گوجه‌فرنگی و میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ دیده می‌شود، خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی به ویژه روی کبد دارد و احتمال بروز سرطان و کبد چرب را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. این مطالعه حیوانی نشان می‌دهد گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های آن خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی فوق‌العاده‌ای دارند و مصرف دو تا سه عدد گوجه‌فرنگی در روز توصیه شده است. سس، رب، پودر و تمام مشتقات گوجه‌فرنگی نیز حاوی لیکوپن هستند.

لیکوپن گوجه‌فرنگی دشمن باکتری‌ها

در ادامه این مطالعه آمده است لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی تنوع میکروبیوتیک مفید را افزایش داده و مانع از رشد باکتری‌های مرتبط با التهاب می‌شود. علاوه بر گوجه‌فرنگی، هندوانه، توت‌فرنگی، گریپ فروت و فلفل قرمز نیز دارای لیکوپن هستند. محققان استفاده از این مواد غذایی را برای پیشگیری از کبد چرب و سرطان کبد ضروری می‌دانند.

وجود چربی در کبد، طبیعی است ولی زمانی که این میزان افزایش یابد و به بیش از ۵ تا ۱۰ درصد از وزن کبد برسد، عارضه کبد چرب به وجود می‌آید

دو نوع کبد چرب غیر الکلی و کبد چرب الکلی وجود دارد که نوع اول به دلیل مصرف الکل به وجود می‌آید. تجمع بیش از اندازه آهن در بدن و چاقی، احتمال ابتلا به کبدچرب الکلی را افزایش می‌دهد.