|  |
| --- |
| **گوجه فرنگی خوراکی مفید برای آقایان:** |
|   گوجه فرنگی یکی از سبزی هایی است که مصرف آن به آقایان توصیه می شود . تحقیقات بی‌شماری تاکنون نشان داده‌اند که مصرف بالای میوه و سبزیجات می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی عروقی،برخی سرطان‌ها و... پیشگیری کند و دلیل اصلی این ویژگی‌ هم آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این گروه‌های غذایی است. کاروتنوییدها و به ویژه لیکوپن اصلی‌ترین آنتی‌اکسیدان گوجه‌ فرنگی است و در كنار ترکیبات فنولیک موجود،خواص ضد سرطانی را به این ماده غذایی داده است.گوجه غنی از آب است، به طوری كه 100 گرم‌اش 8/93 گرم آب دارد و از آنجا که بسیار کم کالری است مصرف‌اش برای تناسب اندام توصیه می‌شود. یک گوجه رسیده متوسط که 123 گرم وزن دارد، حدود 22 کیلو کالری، 1/1 گرم پروتئین، 8/4 گرم قند، 3/0 گرم چربی و 5/1 گرم فیبر دارد. چراغ سبز برای آب‌ گوجه!آب این سبزی کالری،بسیار کمی دارد، به‌ طوری که هر 100 میلی‌لیتر از آن حدود 20 کیلوکالری انرژی دارد و با وجود كالری كم، غنی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست و آن را نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ می‌دانند. به این ترتیب كه 100 میلی‌لیتر از آن 250 میلی‌گرم کاروتن، 14 میلی‌گرم ویتامین C، 230 میلی‌گرم پتاسیم، 15 میلی‌گرم سدیم دارد، در حالی فقط 16 کیلو کالری انرژی داشته و به‌طور کلی حاوی مواد محافظتی در برابر سرطان است. در واقع نه تنها آب گوجه بلکه آب تمامی سبزیجات، کالری کم و ریز مغذی‌های اصلی و مهم زیادی دارند و فرد با مصرف آهن در ضمن دریافت انرژی کم می‌تواند ویتامین و مواد معدنی زیادی به بدنش برساند. پس، به پنج دلیل به شما توصیه می‌كنیم كه از این نوشیدنی میل كنید: اول اینكه آب گوجه‌فرنگی کم‌کالری و پرویتامین است، به شرطی که 100 درصد طبیعی باشد. دوم خاصیت ادرارآوری دارد. سوم، داروی بسیار خوبی برای گلو درد و آکنه است. چهارم اینكه ضدخستگی و ضدگرسنگی بوده . پنجم اینکه برای پیشگیری از بروز دیابت، سرطان پروستات، سرطان ریه، معده و بیماری‌های قلبی عروقی مفید شناخته شده است. **چند تحقیق جالب درباره گوجه‌فرنگی:**تحقیقات اخیر نشان داده‌اند چون میزان چربی و قند آب گوجه پایین است و لیكوپن فراوانی دارد، می‌تواند در مبتلایان به دیابت نوع 2 سبب کاهش تجمع پلاکت‌های خونی شود. طی این پژوهش روزانه به مدت 3 هفته، داوطلبان مبتلا به دیابت، 250 میلی‌لیتر آب گوجه صاف شده مصرف کردند و پس از این مدت محققان متوجه کاهش تجمع پلاکت‌های خونی و کاهش احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی در آنان شدند.تحقیقی دیگر نشان داده است که احتمال ابتلای افرادی که به‌ طور مرتب گوجه یا فرآورده‌های گوجه‌ فرنگی نظیر آب آن را مصرف می‌کنند به سرطان پروستات 10 تا 20 درصد کاهش می‌یابد.مصرف تنها دو هفته آب گوجه به طور مرتب، مقاومت سلول‌ها را در برابر اکسیداسیون افزایش داده و بالا رفتن میزان لیکوپن در بافت پروستات مانع از بروز این سرطان در افراد می‌شود، در حالی که مصرف مکمل لیکوپن چنین اثر قوی ندارد. طبق پژوهش‌های سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف نصف فنجان آب گوجه در هفته می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. نزدیک به 20 تحقیق دیگر نیز از تاثیرات مثبت لیکوپن موجود در گوجه در جلوگیری از ابتلا به سرطان ریه، معده، روده بزرگ، کولون، لوزالمعده، مثانه، پستان و دهانه رحم خبر داده است، گرچه هنوز بررسی‌ها در رابطه با اثر پیشگیری‌ کننده این ماده در بروز سرطان‌های معده، ریه و پروستات زیر سوال بوده و همچنان ادامه دارد. **3 مورد منع مصرف گوجه‌فرنگی:**اگر آلرژی دارید: آلرژی به لاتکس می‌تواند سبب بروز عکس‌العمل‌های شدید در پی مصرف گوجه شود. به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به گوجه، کیوی، هلو یا فلفل حساسیت دارند به متخصص مراجعه کرده تا ضمن مشخص شدن آلرژی شان، اقدامات لازم انجام شود.اگر مشکلات مری دارید: اگر ناراحتی گوارشی یا مری دارید، مثلا دچار بازگشت اسید معده هستید، بهتر است در مصرف گوجه با احتیاط عمل کنید. مصرف این سبزی می‌تواند سبب بروز دردهای شدید در معده و مری شود. اگر سندرم آلرژی دهانی دارید: افرادی که به گرده‌ها حساسیت دارند، با خوردن گوجه‌فرنگی در بدن‌شان عکس‌العمل‌ ایمونولوژیک به وجود می‌آید و این موضوع به دهان، لب‌ها، گلو محدود می‌شود و حس گزگز و سوختگی به وجود می‌آید و در عرض چند دقیقه برطرف خواهد شد بنابراین، خوردن گوجه‌فرنگی برای این افراد ممنوع نیست اما در صورتی که با خوردن این سبزی دچار این حالات می‌شوید،بهتر است با متخصص مشورت کنید تا دلایل آلرژی‌تان مشخص شود. |