

## گوجه فرنگی، قلب سبزی ها

گوجه فرنگی یکی از پر مصرف ترین گیاهان در دنیا به شمار می رود. گوجه فرنگی قلب سبزی هاست. گوجه فرنگی بسیار مفید، کم کالری و در عین حال خوش طعم است که خوردن آن به عنوان یک گیاه با ارزش در رژیم غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می شود. گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های A, C، اسید فولیک یا بتاکاروتن و مقدار کمی ویتامین های گروه B شامل B1, B2, B3, B5 و نیز دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی است.

گوجه فرنگی بعد از لیموترش، بیش از دیگر میوه ها ویتامین C دارد. گوجه فرنگی خواص مفیدی برای بدن دارد و به دلیل غنی بودن از ریز مغزی های حیاتی و مهم برای بدن، در پیشگیری از بروز برخی بیماری ها بسیار موثر است. اکثر میوه ها و سبزی ها چنانچه به صورت خام مصرف شوند، ارزش غذایی بیشتری دارند.

اما جالب است بدانید گوجه فرنگی حتی پس از پخته شدن نیز، ارزش غذایی خود را حفظ می کند. تمام موادی که از گوجه فرنگی به دست می آیند (مانند سس گوجه فرنگی یا رب) کاملاً مفیدند و خواص آن را دارا هستند.

### فواید با ارزش گوجه فرنگی:

- گوجه فرنگی سرشار از ویتامین هایی است که موجب افزایش سلامتی و مبارزه با بیماری ها می شود. در واقع وجود آنتی اکسیدان لیکوپن در این مورد نقش اساسی دارد.
- گوجه فرنگی خطر سکته ی مغزی را کاهش می دهد. توصیه می کنیم صبح ها به صورت ناشتا یک لیوان آب گوجه فرنگی بنوشید.

- مصرف منظم و مرتب گوجه فرنگی در پیشگیری از بروز حملات قلبی موثر است. بر اساس پژوهش های انجام شده در دانشگاه هاروارد صورت گرفته است زنانی که هفت بار در هفته غذاهای حاوی گوجه فرنگی مصرف کرده اند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در آن ها ۳۰ درصد کمتر از افرادی است که یک بار در هر هفته گوجه فرنگی خورده اند.
- ویتامین A موجود در گوجه فرنگی برای حفظ استحکام و درخشندگی موها مفید است.
- گوجه فرنگی سرشار از ویتامین K و کلسیم است و از این رو به تقویت استخوان ها کمک می کند.
- گوجه فرنگی حاوی ویتامین های زیادی از جمله ویتامین A ، C ، B3 ، B6 ، E و k می باشد. از بین این ویتامین ها ویتامین C برای مقابله با خستگی و ایجاد احساس نشاط و سرزندگی فوق العاده است. ویتامین C نقش زیادی در حفاظت از سلول ها دارد و اثرات رادیکال های آزاد و آلاینده ها را کاهش می دهد.
- مصرف مداوم گوجه فرنگی همراه با غذا و به صورت سالاد، سیستم عصبی بدن را تقویت کرده و آرامش را به همراه خواهد آورد. سالاد کاهو و گوجه فرنگی درمان کننده بیماری ها و ناراحتی های عصبی هستند.
- گوجه فرنگی خون را تصفیه می کند. برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار ۳ فنجان در روز، قبل از غذا و به مدت ۳ هفته استفاده کرد.
- وجود ویتامین C موجود در گوجه فرنگی موجب جذب آهن مواد گیاهی می شود. به همین دلیل توصیه می شود افراد در برنامه غذایی شان از گوجه فرنگی خام و دیگر سبزی ها و میوه های حاوی ویتامین C استفاده کنند.

- گوجه فرنگی به دلیل نداشتن نمک و قند، غذای مناسبی برای افراد مبتلا به دیابت(بیماری قند) و فشار خون است.
- گوجه فرنگی، ضامن سلامتی و شادابی پوست بدن، به ویژه پوست صورت است. استفاده از گوجه فرنگی می تواند در ایجاد شادابی و طراوت پوست موثر باشد و از بروز چین و چروک های زود هنگام پوست جلوگیری کند.
- با مصرف گوجه فرنگی با چاقی مبارزه کنید. گوجه فرنگی به دلیل داشتن فیبر زیاد، مواد قندی کم و کالری کمی که دارد در کنترل وزن موثر است و افرادی که قصد کاهش وزن دارند، می توانند از گوجه فرنگی استفاده کنند.
- گوجه فرنگی دستگاه ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری های عفونی مقاوم می کند.
- اگر مشکل خواب دارید، به رژیم غذایی روزانه خود گوجه فرنگی بیفزائید. آن را در سالاد یا سوپ بریزید واز آن استفاده کنید.
- گوجه فرنگی حاوی ویتامین K وکلسیم است که استخوان های شماراسالم نگه می دارد. بنابراین، خوردن آن به تقویت و ترمیم استخوان ها کمک می کند. ثابت شده است که آنتی اکسیدان لیکوپین،تراکم استخوان را نیز بهبودمی بخشدوازپوکی استخوان جلوگیری می کند.
- گوجه فرنگی خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارد. آنتی اکسیدان موجود در گوجه فرنگی از بروز دردهای پس از حراجی های شکمی جلوگیری می کند
- مصرف مداوم گوجه فرنگی تقریبا ۶۰ درصد احتمال بروز سرطان های دستگاه گوارش را کم می کند.
- گوجه فرنگی هضم غذا را آسان می کند.

- گوجه فرنگی برای معالجه رماتیسم و ورم مفاصل و سنگ های کلیه و مثانه و کبد و ورم روده ها یکی از بهترین داروها است.
- گوجه فرنگی به علت دارا بودن ویتامین های A, B, C, K و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر و آهن در تأمین انرژی و تقویت بدن نقش موثری ایفا می کند.
- گوجه فرنگی برای رفع مسمومیت های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوبات ادراری و صفراوی مفید شناخته شده است
- افرادی که دچار سوختگی های پوستی می شوند، می توانند با مصرف گوجه فرنگی پخته، توانایی بدن را در ترمیم این سوختگی ها افزایش دهند.
- گوجه فرنگی به تنظیم فشار خون کمک می کند.
- آب گوجه فرنگی ادرار آور است. مصرف گوجه فرنگی برای افرادی که مبتلا به سنگ کلیه و مثانه و کبد هستند، تجویز شده است.
- با مالیدن آب گوجه فرنگی به پوست، به مرور زمان جای جوش های کهنه و نیز لکه های قهوه ای روی پوست محو شده و پوست، لطافت و شادابی خاصی پیدا خواهد کرد.
- گوجه فرنگی در زمینه پیشگیری از بروز سرطان پوست بسیار موثر است؛ زیرا حاوی سه آنتی اکسیدان مهم و ضد سرطان یعنی بتاکاروتین، ویتامین C و لیکوپن است.
- به مادران شیرده توصیه می شود که در سبد روزانه غذایی خود، گوجه فرنگی را فراموش نکنند، زیرا مصرف آن موجب افزایش شیر و بهبود آن می شود.
- پوست و دانه های گوجه فرنگی به هضم غذا کمک می کند و روده ها را پاک می نماید.
- مصرف گوجه فرنگی نیروبخش است. .

- گوجه فرنگی و بروکلی در کنار هم بسیار پر فایده هستند و احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند. پژوهشگران ایتالیایی نشان داده اند، مصرف گوجه فرنگی پخته می تواند از بروز سرطان پروستات پیشگیری کند.
- گوجه فرنگی بدن ر در برابر بیماری های عفونی حفظ می کند.
- طبق تحقیقی که در دانشگاه مونترآل انجام گرفت، مشخص شد رژیم های غذایی سرشار از گوجه فرنگی به کاهش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده کمک می کند.
- گوجه فرنگی هضم مواد نشاسته ای را آسان می کند..
- یکی از استفاده های با ارزش گوجه فرنگی، استفاده از ماسک آن برای خانم ها است. این مورد به خصوص برای کسانی که به گوجه فرنگی حساسیت ندارند مفید است. برای استفاده از این ماسک می توان پس از استحمام که منافذ پوست بازتر می باشند یک یا دو گوجه فرنگی تازه را له کرده و برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست صورت پهن کرد و سپس با آب شست و شو داد این ماسک به علت داشتن مواد ارزشمند می تواند در طراوت و شادابی پوست موثر واقع شود.
- مصرف گوجه فرنگی پخته توانایی بدن در مقابله با پرتوهای ماورای بنفش خورشید را افزایش داده و مانند ضد آفتاب از پوست محافظت می کند.
- اگر پوست شما کک و مک دارد، هر روز آن را با آب گوجه فرنگی تمیز کنید، کم کم کک و مک ها را از بین می برد.

## توصیه های مهم:

- خوردن گوجه فرنگی به عنوان یک سبزی با ارزش در برنامه غذایی روزانه یا هفتگی توصیه می شود.
- گوجه فرنگی به صورت خام، بخارپز، سرخ کرده، پوره و سس مصرف می شود. گوجه فرنگی به صورت خام یا پخته در سالاد، انواع سس ها، سوپ و انواع مواد غذایی به طور وسیع در جهان مورد استفاده قرار می گیرد.
- اگر می خواهید جذب لیکوپن موجود در گوجه فرنگی را در بدن تان بالا ببرید، گوجه فرنگی را در مقدار کمی روغن زیتون بپزید.
- گوجه فرنگی خاصیت اسیدی دارد و برای همین برای افرادی که معده‌ی حساسی دارند خوب نیست، البته می‌توانید پوست آن را کنده و دانه‌هایش را خالی کنید و سپس داخل آب جوش بیندازید تا این خاصیت از بین برود.
- هضم گوجه فرنگی نارس و کاملاً نرسیده سنگین است، از این رو خوردن آن باعث دل درد می شود.
- سرخ کردن زیاد گوجه فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می شود و روی آتش، کباب کردن آن مناسب است.
- میوه نارس گوجه فرنگی سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد.
- در بعضی افراد هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد و افرادی که معده حساس دارند یا از زخم های معده یا روده رنج می برند، نباید در خوردن گوجه فرنگی زیاده روی کنند.

- مصرف گوجه فرنگی ممکن است در برخی افراد حساسیت های پوستی ایجاد کند. توصیه می شود افرادی که دچار حساسیت (آلرژی) هستند، هنگام بروز این بیماری از مصرف مواد حساسیت زا، از جمله گوجه فرنگی خودداری کنید..
- گوجه فرنگی مانند هر میوه و سبزی دیگری باید رسیده باشد و ظاهری بدون لک و سالم داشته باشد.
- توصیه می شود در صورتی که دچار اسهال شدید، از مصرف گوجه فرنگی خودداری کنید، چون باعث بدتر شدن وضعیت می شوید.
- برای داشتن بچه های سالم، آنها را عادت داده که هر روز یک گوجه فرنگی بخورند.
- برای نگه داری کوتاه مدت گوجه فرنگی حتی تا ۱۵ تا ۲۰ روز، یخچال بهترین مکان است، ولی برای زمان بیشتر از آن می توان روش فریز کردن را انتخاب کرد.
- برای استفاده از طعم گوجه فرنگی های تابستانه در پخت و پز زمستانی، شما می توانید آنها را ابتدا به صورت ریز خرد کرده یا رنده کنید، سپس بدون روغن در تابه ای ریخته و روی اجاق گاز بپزید. پس از آن که آب آن بخار شده و گوشت رنده شده آن غلظت نسبی پیدا کرد، آن را در یک ظرف یا کیسه فریزر بسته بندی کرده و در فریزر نگه داری کنید.

#### **منابع مورد استفاده:**

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۳- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

3-20 Amazing health benefits of tomatoes that should make them a daily staple in your diet, Dr. Marianna Pochelli, 2014, ([://healthimpactnews.com](http://healthimpactnews.com))

4-11 Impressive benefits of tomatoes, Organic Information Services, 2018,( <https://www.organicfacts.net>)

5-10 Reasons you should be eating tomatoes every day, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)

6-Tomatoes 101: nutrition facts and health benefits, Adda Bjarnadottir, , Healthline Media, 2015,( <https://www.healthline.com>)

7-Tomatoes facts and health benefits, Health Tenefits Times, 2017, (<https://www.healthbenefitstimes.com>)

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)