

گوجه فرنگی ، قهرمان مبارزه با سرطان پروستات

گوجه فرنگی گیاهی است علفی و دارای برگ های مرکب از برگچه های نامساوی که این برگ های مرکب رایحه خاصی دارند. هم میوه و هم گیاه را به نام گوجه فرنگی می شناسند. به گوجه فرنگی اهمیت دهید. گوجه فرنگی یکی از سبزی های پرتعداد در دنیا است و به صورت خام، پخته، کنسرو شده و رب گوجه فرنگی مصرف می شود .

آب گوجه فرنگی تازه دارای طعم بسیار مطبوعی است و از نظر مزه با گوجه فرنگی پخته شده و رب گوجه فرنگی بسته بندی شده کاملا متفاوت است. آب گوجه فرنگی تازه دارای مواد ازته، هیدروکربنه، فیبر غذایی (الیاف گیاهی) مواد املاحی مانند(آهن، فسفر، کلسیم، پتاسیم) میزان فراوانی ویتامین C و نیز مقداری از ویتامین های A، B، K است. در گوجه فرنگی به مقدار فراوان ویتامین A وجود دارد. گوجه فرنگی دارای نوعی کاروتنوئید به نام لیکوگزانترین است و دارای ویتامین های A,B,PP,E,C,K و دارای قند، چربی، کلسیم، فسفر و آهن و سیلیس است.

گوجه فرنگی دارای اسیدگزالیک، اسید مالیک و اسید سیتریک می باشد. همچنین در گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، سوکروز و قندهای دیگر وجود دارد. اسیدی بودن گوجه فرنگی به علت وجود اسیدسیتریک است که به تدریج تا مرحله قرمز شدن افزایش می یابد و سپس رو به کاهش می گذارد. گوجه فرنگی بعد از لیمو ترش، بیش از دیگر میوه ها ویتامین C و مقدار زیادی فسفر، آهن، سیلیس و کلسیم دارد.

وقتی گوجه فرنگی همراه با دیگر چربی های مفید مانند روغن زیتون مصرف شود جذب کار تینوئیدهای موجود در گوجه فرنگی ۲ تا ۱۵ مرتبه بیشتر می شود. گوجه فرنگی بخش مهمی از رژیم های غذایی

مدیترانه ای را تشکیل می دهد. در بسیاری از غذاهای مدیترانه ای از گوجه فرنگی یا سس آن استفاده می شود.

گنجاندن گوجه فرنگی در برنامه غذایی روزانه، مفید و ضروری است. افرادی که در برنامه غذایی خود گوجه فرنگی و محصولات آن را مصرف می کنند با کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری های مزمن، از جمله بیماری های عروق کرونر قلب و تعدادی از انواع سرطان مانند سرطان پستان، سرطان روده و پروستات مواجه هستند. گوجه فرنگی در طیف گسترده ای از محصولات غذایی مانند آب میوه ها، سوپ ها، سس ها، کچاپ، چاشنی ها، پوره ها و ماکارونی ها کاربرد دارد.

گوجه فرنگی تأمین کننده پتاسیم، ویتامین C و فیبر الیاف غذایی است و در میان غنی ترین منابع طبیعی لیکوپن جای دارد. مزه خوب گوجه فرنگی به تعامل قندها، اسید مالیک و اسید سیتریک و چند ماده دیگر بستگی دارد. برخی تحقیقات نشان می دهد که افرادی که معمولاً از رژیم های غذایی مدیترانه ای استفاده می کنند کمتر از دیگران به خاطرات مشکلات قلبی و سرطان جان می سپارند.

مصرف گوجه فرنگی تازه و فرآورده های آن (رب، سس) خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهد. رب گوجه فرنگی و سس گوجه حاوی لیکوپن بوده و می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند. پتاسیم، ویتامین A و ویتامین E موجود در گوجه فرنگی در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات موثر است. تحقیقات اخیر دانشمندان دانشگاه میسوری روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می دهد عصاره گوجه فرنگی در از بین بردن سرطان پروستات موثر است.

مطالعاتی در آمریکا به بررسی رابطه بین سرطان پروستات و مصرف انواع میوه و سبزی پرداخته است و از ۴۵ نوع میوه و سبزی مورد بررسی، گوجه و عصاره های آن مانند سس گوجه، کاملاً با کاهش خطر سرطان

پروستات ارتباط داشتند. این دانشمندان در جدیدترین شماره نشریه پزشکی تحقیقات سرطان اظهار می کنند ترکیب خاصی در گوجه فرنگی خشک شده به از بین رفتن سلول های سرطانی پروستات کمک می کند. این دانشمندان پژوهشگر می گویند وجود نوعی ماده نشاسته ای در گوجه فرنگی خشک شده یا فرآوری شده موسوم به فروهیس موجب می شود که گوجه فرنگی به نابودی سلول های سرطانی پروستات کمک کند.

گوجه فرنگی و کلم برو کلی در کنار هم بسیار پرفایده هستند و احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند. بر طبق تحقیقات به عمل آمده مصرف گوجه فرنگی تازه و فرآورده های آن به اندازه کافی می تواند خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها را کاهش دهد، بنابراین گنجاندن گوجه فرنگی در برنامه غذایی روزانه، مفید و ضروری است. پژوهش های جدید نشان می دهند که در برنامه غذایی کسانی که کمتر به سرطان مبتلا می شوند مصرف گوجه فرنگی جای برجسته ای دارند.

اگر در هفته ۱۰ عدد یا بیشتر گوجه فرنگی بخورید لیکوپن موجود در آن می تواند خطر سرطان پروستات را بسیار کاهش دهد. گوجه فرنگی بهترین منبع غذایی این ماده است که در همه جا و همه وقت در دسترس است. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی در پیشگیری از بروز سرطان پروستات موثر است.

مطالعات انجمن شیمی آمریکا نشان داد ماده لیکوپن موجود در گوجه فرنگی به کاهش احتمال ابتلا به سرطان پروستات کمک می کند. بر اساس نتیجه این مطالعه خوردن گوجه تا ۳۵ درصد احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهد. یک تحقیق در ایتالیا انجام شده نشان داده است که خوردن مرتب گوجه فرنگی که سرشار از ترکیب شیمیایی لیکوپن است خیلی بیشتر خوردن سبزی های سبز تیره برای جلوگیری از سرطان مجاری گوارش موثر است.

پژوهش‌ها نشان داده است که مصرف لیکوپین از میزان خطر ابتلا به سرطان پروستات کاسته است. در تحقیق که در دانشگاه هاروارد بر روی تعدادی از مردان مورد آزمایش قرار گرفته شد مشخص گردید افرادی که مقدار لیکوپین در خون آنان بالاتر بود خطر ابتلا به سرطان پروستات به میزان قابل توجهی در آنان کاهش یافته است.

بهتر است آقایان بالای سن ۵۰ سال که خطر ابتلا به سرطان پروستات تقریباً ۳۰ درصد آنها را تهدید می‌کند روزانه حداقل یک یا دو گوجه فرنگی در برنامه غذایی خود داشته باشند. لیکوپین در برابر حرارت به خوبی مقاوم است، از این رو آن را می‌توان به اشکال گوناگون مانند سس و رب، در سوپ و غذاهای گوناگون مورد استفاده قرار داد.

توصیه های مهم :

- از پوست کندن گوجه فرنگی خودداری نمایید. برش‌های گوجه فرنگی حاوی غلظت بسیار بالایی کارتینوئید هستند. مقدار جذب کارتینوئید توسط سلول‌های روده انسان در رب گوجه فرنگی که حاوی پوست گوجه فرنگی باشد، بسیار بیشتر از نوع رب فاقد پوست گوجه فرنگی است. از این رو برای بالا بردن فواید غذایی گوجه فرنگی، از پوست کندن آن خودداری کنید.
- مبتلایان به حساسیت غذایی مراقب باشند بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. بنابراین، اینگونه افراد نباید گوجه فرنگی بخورند.
- گوجه فرنگی‌های رسیده و قرمز را استفاده نمایید. سعی کنید گوجه فرنگی‌های رسیده و قرمز رنگ را برای مصرف در انواع سوپ، خورش، خوراک و سالاد استفاده کنید.

- بیماران کلیوی مراقب باشند. نظر به این که اسید اگزالیک گوجه فرنگی زیاد است، از این رو برای کسانی که سوخت و ساز بدن شان خوب نیست زیان آور و تولید کننده سنگ کلیه است.
- در مصرف گوجه فرنگی زیاده روی نشود. در بعضی از افراد هضم گوجه فرنگی به سختی انجام می گیرد. اشخاصی که معده حساسی دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی زیاده روی نمایند.
- گوجه فرنگی را در برنامه غذایی خود داشته باشید. بهتر است مردان بالای سن ۵۰ سال که خطر ابتلا به سرطان پروستات تقریباً ۳۰ درصد آنها را تهدید می کند روزانه حداقل یک یا دو گوجه فرنگی در برنامه غذایی خود داشته باشند.
- گوجه هایی با رنگ روشن و باد کرده را انتخاب نکنید، زیرا طعم خوبی ندارند.
- گوجه فرنگی را در دمای اتاق دور از تابش مستقیم نور خورشید نگاه دارید.
- گوجه فرنگی خام بهترین مزه را دارد.
- گوجه فرنگی را به سالادها، سوپ ها، ساندویچ ها، سس ها، پوره ها، خوراک ها (آب گوشت، خورشت) اضافه کنید (خام، پخته، کبابی یا ماکروویو شده)
- پختن گوجه فرنگی لیکوپن را از بین نمی برد؛ بنابراین تمام گوجه فرنگی منبع خوبی از این آنتی اکسیدان هستند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

4-20 Amazing health benefits of tomatoes that should make them a daily staple in your diet, Dr. Marianna Pochelli

5-۱۰۰ Best health foods, Love Food, 2009, pp. 62-63

6-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pennsylvania, 1994

7-11 Impressive benefits of tomatoes, Organic Information Services, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

8-10 Reasons you should be eating tomatoes every day, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)

9- Boughton, Stefanek: Reduce your cancer risk, Demos Health New York, 2010

10-Ian Marber: Super eating, Quadrille, 2008, page165

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

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

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

شماره تلفن در صورت نیاز 09126128851

v.erfani@yahoo.com