

قلب و عروق سالم، با قلب سبزی ها

فواید گوجه فرنگی برای افزایش سلامتی قلب و عروق

گوجه فرنگی (قلب سبزی ها)، یکی از پر مصرف ترین گیاهان در دنیا به شمار می رود. [1] گوجه فرنگی از سبزی های باارزش می باشد. از نظر علمی، گوجه فرنگی یک میوه است، اما اکثر مردم به دلیل طعم و طرز استفاده از آن در آشپزی، آنها را سبزی ها می دانند. وزارت کشاورزی ایالات متحده، گوجه فرنگی را در گروه سبزی های قرمز نارنجی قرار می دهد. [5] 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. [1] گوجه فرنگی سرشار از ویتامین های C, A و اسید فولیک، بتاکاروتن و مقداری کمی ویتامین های گروه B شامل (K, E, B1, B2, B3, B5) و اسید آمینه های ضروری و نیز دارای مواد معدنی گوناگون شامل کلسیم، کبالت، سدیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، آرسنیک، گوگرد، کمی آهن، مس، روی، فیبر (الیاف گیاهی) می باشد. [1]

به تازگی وجود ید در گوجه فرنگی گزارش شده است. گوجه فرنگی بعد از لیمو ترش بیش از سایر میوه ها ویتامین C دارد.

فواید گوجه فرنگی برای افزایش سلامتی قلب و عروق:

- گوجه فرنگی از جمله سبزی های پرخاصیت است. مصرف گوجه به فرد، نیرو و نشاط می بخشد. مطالعات جدید نشان می دهد که مصرف روزانه یک لیوان آب گوجه فرنگی می تواند فرد را برای تمام طول زندگی اش سالم و سرحال نگه دارد.
- از جمله خواص مهم گوجه فرنگی می توان به قابلیت های بالای آن در پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و مقابله با کلسترول خون (چربی خون) اشاره کرد.

- گوجه‌فرنگی تقویت کننده قلب است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه هاروارد که بر روی ۴۰ هزار زن آمریکایی در طی هفت سال صورت گرفته است زنانی که هفت بار در هفته غذاهایی حاوی گوجه‌فرنگی مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها ۳۰ درصد کمتر از افرادی است که یک بار در هفته گوجه‌فرنگی خورده‌اند. [1]
- پژوهشگران می‌گویند هر روز گوجه‌فرنگی بخورید، زیرا این ماده غذایی، عروق را از رادیکال‌های آزاد حفظ کرده و فشار خون را کاهش می‌دهد و به این ترتیب مانع از بروز تصلب شریان‌ها (سخت شدن دیواره شریان‌ها) و سکته‌های قلبی و مغزی می‌گردد.
- گوجه‌فرنگی حاوی پتاسیم است. پتاسیم یک ماده معدنی است که می‌تواند با کاهش مقداری سدیم از بدن و کاهش آرامش دیواره رگ‌های خونی، به کاهش فشار خون کمک کند. [5] گرم گوجه‌فرنگی حدود ۵ درصد از نیاز روزانه یک فرد بالغ به پتاسیم را تامین می‌کند. مصرف غذاهای غنی از پتاسیم با میزان کمتر سکته مغزی همراه است و ممکن است با میزان کمتر بیماری قلبی مرتبط باشد [6].
- مصرف یک گوجه‌فرنگی در روز از بروز بیماری‌های مربوط به قلب محافظت می‌کند. مصرف گوجه‌فرنگی برای آن دسته از افرادی که تصلب شرایین، چسبندگی پلاکت‌های خون، ضعف عروق و فشار خون مبتلا می‌باشند تأثیر گذار است.
- مصرف گوجه‌فرنگی برای افرادی که کلسترول خون بالا دارند تأثیر گذار است. مصرف روزانه این گیاه به مدت ۴ هفته چربی خون مفید (HDL) را به ۱۵ درصد افزایش می‌دهد و کلسترول مضر خون (LDL) را که باعث گرفتگی رگ‌ها می‌شود، کاهش می‌دهد. مصرف منظم عصاره هویج با گوجه‌فرنگی، چربی‌های زیان بار خون را کاهش می‌دهد. به گفته پژوهشگران مصرف عصاره هویج با

گوجه‌فرنگی با کاهش میزان کلسترول زیان بار خون در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است.

- مطالعات نشان می‌دهد که گوجه‌فرنگی ممکن است از لخته شدن خون شما جلوگیری کنند [4]
- گوجه‌فرنگی دارای لیکوپن است. لیکوپن گوجه‌فرنگی، آنتی‌اکسیدان است که مانع ایجاد کلسترول بد خون (LDL) می‌شود و به همین دلیل از بروز حملات و بیماری قلبی جلوگیری می‌کند. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی تأثیرات مطلوبی در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی دارد. [3] لیکوپن همچنین ممکن است به کاهش همچنین فشار خون شما کمک کند و این امر شانس ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد .
- سایر مواد مغذی موجود در گوجه‌فرنگی ، مانند ویتامین B و E و آنتی‌اکسیدان هایی به نام فلاونوئیدها ، سلامت قلب شما را افزایش دهد. [4]
- کسانی که در وعده‌های غذایی خود گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند کمتر از سایر افراد دچار حمله قلبی و مغزی می‌شوند. طبق تحقیقات انجام گرفته زنانی که هر روز در وعده‌های غذایی خود گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند کمتر از سایر افراد دچار حمله‌های قلبی یا مغزی می‌شوند. بررسی‌های جدید حاکی از آن است افرادی که دو بار در هفته غذاهای تهیه شده با گوجه‌فرنگی یا حتی سس گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند از خواص پیشگیرانه آن بهره‌مند خواهند شد. به نوشته نشریه فرانسوی سائته، زنانی که هر روز در وعده‌های غذایی خود گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند، کمتر از دیگر افراد دچار حملات مغزی یا قلبی می‌شوند.

- کارشناسان تغذیه معتقدند لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی از رگ‌های بدن محافظت می‌کند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند گوجه‌فرنگی رسیده با روغن زیتون که خود نقش حافظتی برای رگ‌ها دارد، پخته شود و سپس مصرف گردد.
- گوجه‌فرنگی برای بیماران دیابتی (بیماری قند) بسیار مفید است. گوجه‌فرنگی به دلیل نداشتن نمک و قند، غذای مناسبی برای افراد مبتلا به دیابت و فشار خون است. ماده زرد رنگ ژله‌ای که دور دانه‌های گوجه‌فرنگی موجود است خاصیت ضد انعقادی دارد و به همین دلیل مصرف گوجه‌فرنگی برای بیماران دیابتی مفید است.
- گوجه‌فرنگی دارای اثر رقیق‌کننده خون می‌باشد.
- گوجه‌فرنگی خون را تصفیه می‌کند. برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه‌فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار ۳ فنجان در روز، قبل از غذا و به مدت ۳ هفته استفاده کرد. [1]

توصیه‌های مهم:

- اگر چه گوجه‌فرنگی به صورت پخته و رب در غذا زیاد مورد استفاده قرار گیرد، ولی مصرف آن به صورت خام بسیار مفیدتر است. [3]
- برای نگهداری کوتاه مدت گوجه‌فرنگی حتی تا ۱۵ الی ۲۰ روز، یخچال بهترین مکان است، ولی برای زمان بیشتر از آن می‌توان روش فریز کردن را انتخاب کرد.
- گوجه‌فرنگی را به سالادها، سوپ‌ها، ساندویچ‌ها، سس‌ها، پوره‌ها، خوراک‌ها (آب گوشت، خورشت) اضافه کنید (خام، پخته، کبابی یا ماکروویو شده) [2]

- برای استفاده از طعم گوجه‌فرنگی تابستانه در پخت و پز زمستانی، شما می‌توانید آن‌ها را ابتدا به صورت ریز خرد کرده یا رنده کنید، سپس بدون روغن در تابه‌ای ریخته و روی اجاق گاز بپزید. پس از آن که آب آن بخار شد و گوشت رنده شده آن غلظتی نسبی پیدا کرد، آن را در یک ظرف یا کیسه فریزر بسته بندی کرده و در فریزر نگه‌داری کنید.
- برش های گوجه فرنگی خام را به ساندویچ های مورد علاقه خود اضافه کنید. [5]
- گوجه فرنگی مانند هر میوه و سبزی دیگری باید رسیده باشد و ظاهری بدون لک و سالم داشته باشد. مصرف گوجه فرنگی نارسیده و سبز (کال) موجب مسمومیت می‌گردد. خوردن گوجه‌فرنگی سبز موجب مسمومیت می‌شود و باعث دل‌پیچه و اسهال می‌گردد. [3]
- گوجه فرنگی را در دمای اتاق دور از تابش مستقیم نور خورشید نگاه دارید. [2]
- باید دقت شود که مصرف گوجه‌فرنگی خام موجب دفع بخش زیادی از لیکوپن موجود در آن می‌شود، بنابراین بهتر است که گوجه فرنگی را بیشتر به صورت پخته مصرف کنید، زیرا در این صورت لیکوپن بیشتری در دسترس سلول‌های بدن قرار می‌گیرد.
- گوجه فرنگی خرد شده را با سس ماکارونی مورد علاقه خود مخلوط کنید. [5]
- میوه نارس گوجه فرنگی سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد .
- گوجه هایی با رنگ روشن و باد کرده را انتخاب نکنید، زیرا طعم خوبی ندارند. [2]
- انواع مختلف گوجه فرنگی را برای ترکیب با سالاد برای طعم و بافت جدید انتخاب کنید. [5]
- گوجه فرنگی در بعضی از افراد ایجاد حساسیت می کند که باید به آن توجه کرد. مبتلایان به حساسیت غذایی مراقب باشند بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. بنابراین، اینگونه افراد نباید گوجه فرنگی بخورند. [2] گوجه فرنگی بر روی بعضی از انواع پوست‌ها، آلرژی‌زا (حساسیت‌زا) بوده و

ممکن است استفاده ی موضعی از آن ایجاد حساسیت در پوست های حساس و خشک کند. توجه داشته باشید خوردن گوجه فرنگی، برای بعضی بیمارانی که دچار حساسیت یا آلرژی (خارش بدن، قرمز شدن پوست، آسم، کهیر و...) هستند، ضرر دارد. [3] بنابراین، توصیه می شود افرادی که دچار آلرژی (حساسیت) هستند، هنگام بروز این بیماری مواد حساسیت زاء، از جمله گوجه فرنگی خودداری کنند.

- برای افزودن طعم بیشتر و مواد مغذی به سس ها ، آن را با رب گوجه فرنگی بپزید. [5]
- گوجه فرنگی های رسیده و قرمز را استفاده نمایید. سعی کنید گوجه فرنگی های رسیده و قرمز رنگ را برای مصرف در انواع سوپ، خورشت، خوراک و سالاد استفاده کنید. [2]
- کارشناسان تغذیه توصیه می کنند گوجه فرنگی های رسیده با روغن زیتون که خود نقش محافظتی برای رگ ها دارد کمی پخته شود و سپس مصرف گردد.
- برای یک میان وعده سالم ، گوجه فرنگی گیلاسی یا انگور را انتخاب کنید [5] .
- در مصرف گوجه فرنگی زیاده روی نشود. مصرف گوجه فرنگی به دلیل دیر هضم بودن به افرادی که نارحتی معده دارند توصیه نمی شود. 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. [2]
- برای بالاتر بردن فواید غذایی گوجه فرنگی، از پوست کندن آن خودداری کنید. [3]
- آب گوجه فرنگی کم سدیم بنوشید [5] .
- سرخ کردن زیاد گوجه فرنگی در روغن باعث سنگینی هضم آن می شود و روی آتش کباب کردن آن مناسب تر است.

- 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. [2]
- از پوست کندن گوجه فرنگی خودداری نمایید. برش های گوجه فرنگی حاوی غلظت بسیار بالایی کارتینوئید هستند. مقدار جذب کارتینوئید توسط سلول های 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. [2]

منابع مورد استفاده:

- 1- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 2- [2] پادزهر های غذایی در مقابل سرطان پروستات، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- 3- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 4- [3] رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان، صفحه های ۱۷۷-۱۷۵
- 5- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم
- 6- [3] قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان، صفحه ۲۷۹
- 7- [1] گوجه فرنگی، قلب سبزی ها، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- 8- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

9-20 Amazing health benefits of tomatoes that should make them a daily staple in your diet, Dr. Marianna Pochelli, 2014, (://healthimpactnews.com)

10-۱۰۰ Best health foods, Love Food, 2009

11- [5] How can increasing your tomato intake improve your heart health?, Heart and Vascular Institute, 2016, (<https://share.upmc.com>)

12-11 Impressive benefits of tomatoes, Organic Information Services, 2018, (<https://www.organicfacts.net>)

13-10 Reasons you should be eating tomatoes every day, Legion Athletics, 2018, (<https://legionathletics.com>)

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

15- [4] The health benefits of tomatoes, Kathleen M. Zelman, WebMD, 2019, (<https://www.webmd.com>)

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

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

18-[6] Top 5 health benefits of tomatoes, Nicola Shubrook, BBC Good Food, 2021, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز 09126128851

v.erfani@yahoo.com