آیا مصرف گوجه فرنگی در ابتلا به نقرس نقش دارد؟

26 آذر 1403

نقرس نوعی آرتریت التهابی است که با تجمع کریستال‌های اسید اوریک (اورات مونوسدیم) در مفاصل ایجاد شده و باعث درد و التهاب می‌شود. اسید اوریک زمانی تولید می‌شود که بدن ماده شیمیایی به نام پورین را تجزیه می‌کند.

پورین به طور طبیعی در بدن وجود دارد و در برخی مواد غذایی نیز یافت می‌شود. اسید اوریک از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود.

نقرس حملات شدید، درد، قرمزی، گرما، حساسیت و تورم در یک یا چند مفصل را به همراه دارد؛ که به طور ناگهانی ایجاد می‌شوند. نقرس اغلب انگشت شست پا را درگیر می‌کند اما می‌تواند در سایر مفاصل نیز رخ دهد. در حالی که حملات نقرس گذرا هستند، ممکن است ناراحتی ناشی از آن برای چند روز تا چند هفته پس از حمله باقی بماند.

رژیم غذایی متناسب، اگرچه یک درمان قطعی برای نقرس نیست، اما می‌تواند سطح اسید اوریک خون و حملات مکرر نقرس را کاهش دهد و پیشرفت آسیب مفاصل را به تعویق بیندازد.

آیا مصرف گوجه فرنگی در ابتلا به نقرس نقش دارد؟

گزارش‌های موجود نشان می‌دهد گوجه‌فرنگی باعث حملات نقرس می‌شود. بر اساس مطالعات، وجود گوجه فرنگی در رژیم غذایی و مصرف آن می‌تواند سطح اسید اوریک را در بدن افزایش دهد و به بروز یا تشدید نقرس بینجامد.

با این حال، رژیم غذایی تنها حدود ۱۰ درصد موارد نقرس را شامل می‌شود. اکثر موارد نقرس به عوامل ژنتیکی و زمینه‌ای مانند چاقی و مقاومت به انسولین نسبت داده می‌شود؛ که مانع از دفع اسید اوریک از بدن می‌شود و سطح آن را افزایش می‌دهد. با وجودی که رژیم غذایی در برخی موارد سبب تشدید حملات نقرس می‌شود، اما در عین حال ممکن است غذاهایی که عامل بیماری در یک فرد هستند، در فرد دیگر اثری ایجاد نکنند.

گوجه فرنگی پورین کمی دارد و به طور کلی برای نقرس بی خطر در نظر گرفته می‌شود؛ اما برخی از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این ماده غذایی می‌تواند باعث نقرس در برخی افراد شود.

اما آیا این بدان معناست که در صورت ابتلا به نقرس باید گوجه فرنگی را از رژیم غذایی خود حذف کنید؟ یا آیا فواید خوردن گوجه فرنگی از خطرات احتمالی آن بیشتر است؟

برای رسیدن به پاسخ این سؤال باید دو جنبه را مورد بررسی قرار دهیم:

جوانب مثبت

گوجه فرنگی یک ماده غذایی مغذی است که می‌تواند برای افراد مبتلا به نقرس فواید سلامتی داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که خوردن گوجه فرنگی قبل از غذا می‌تواند وزن بدن، درصد چربی بدن، سطح کلسترول، سطح قند خون و حتی سطح اسید اوریک خون را کاهش دهد.

گوجه فرنگی همچنین سرشار از ویتامین C و لیکوپن است که هر دو به کاهش التهاب کمک می‌کنند. آب گوجه فرنگی، غلظت بیشتری از ویتامین C و لیکوپن را در خود دارد. گوجه فرنگی همچنین سطح آنتی اکسیدان را افزایش و کلسترول را کاهش می‌دهد.

از آنجا که نقرس یک بیماری التهابی است، به طور کلی تصور می‌شود که کاهش التهاب به جای افزایش آن، خطر ابتلا به نقرس را کاهش می‌دهد.

منفی

بسیاری از مردم گوجه فرنگی را محرکی برای تشدید نقرس می‌دانند. اگرچه شواهدی که این ادعا را تأیید می‌کند کم است، اما علم به طور معتبری نشان می‌دهد گوجه فرنگی حاوی دو محرک بالقوه برای نقرس است؛ «گلوتامات» و «اسید فنولیک».

در حالی که میزان گلوتامات و اسید فنولیک در گوجه فرنگی اندک است، ممکن است برخی از افراد مبتلا به نقرس نسبت به آنها **حساسیت بیشتری** داشته باشند.

این یافته‌ها حاصل از انجام یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ در نیوزیلند است؛ که شامل ۱۴۵۶ نفر مبتلا به نقرس ناشی از تغذیه بود. از این میان، ۲۰ درصد گوجه فرنگی را به عنوان محرک گزارش کردند. در واقع، گوجه فرنگی چهارمین محرک رایج غذایی پس از ماهی/ غذاهای دریایی، الکل و گوشت بود.

محققان بر این باورند ممکن است خطر نقرس ناشی از مصرف گوجه فرنگی، صرفاً منحصر به گروه‌های خاصی از افراد باشد.

آیا گوجه فرنگی باعث تشدید نقرس می‌شود؟

بهترین راه برای تشخیص اینکه آیا گوجه فرنگی محرک نقرس است یا نه، این است که تمام محصولات متشکل از گوجه فرنگی را برای چند هفته از رژیم غذایی خود حذف کنید تا ببینید آیا علائمتان بهبود می‌یابد یا خیر. ثبت دقیق آنچه می‌خورید، به تعیین دقیق علت کمک می‌کند.