

# آب گوجه فرنگی سرشار از خاصیت و فایده است

**آب گوجه فرنگی سرشار از خاصیت و فایده است و مصرف روزانه گوجه فرنگی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت می‌شود.**

گوجه فرنگی دارای آنتی‌اکسیدان زیاد است که با انواع سرطان‌ها مقابله می‌کند، کارشناسان تغذیه و سلامت در یک مطالعه جدید ادعا کرده‌اند که برای رفع خستگی و تأمین مجدد انرژی بدن پس از انجام تمرینات ورزشی، مصرف آب گوجه فرنگی بهتر و مؤثرتر از نوشابه‌های انرژی‌زا است.

گوجه فرنگی حاوی مواد شیمیایی حیاتی است که این مواد به بهبود عضلات و رفع خستگی آنها و نیز بازگرداندن سطح قند خون به وضعیت عادی پس از انجام تمرینات ورزشی و کشیدگی ماهیچه‌ها و عروق کمک می‌کنند.

بسیاری از ما در زمان گلو درد از محلول آب نمک استفاده می‌کنیم اما تجربیات جدید نشان داده است که استفاده از آب گوجه فرنگی و قرقره کردن آن نیز برای کاهش درد مفید است.

## **خواص آب گوجه فرنگی برای بینایی و لاغری**

کارشناسان تعدادی از انستیتوهای سلامت در یونان آزمایشاتی را روی ۱۵ ورزشکار در یک دوره دو ماهه انجام دادند. ۹ نفر از این ورزشکاران پس از ورزش، آب گوجه فرنگی نوشیدند و شش نفر دیگر نیز از نوشابه‌های انرژی‌زای ورزشی استفاده کردند.

نتایج بررسی‌ها نشان داد در گروهی که پس از انجام تمرینات از آب گوجه فرنگی استفاده کردند پس از مصرف این نوشیدنی، تنش و فشار عضلانی سریع‌تر بهبود پیدا کرد و همچنین سطح قند خون آنها زودتر به حالت طبیعی بازگشت.

کرومیم نوعی ماده معدنی در گوجه فرنگی میزان قند خون را کنترل می‌کند و مصرف آن برای بیماران دیابتی مفید است.

## **خواص آب گوجه فرنگی برای بینایی**

ویتامین A موجود در آب گوجه فرنگی قدرت بینایی را تقویت می‌کند و مانع شب کوری می‌شود، ویتامین B و پتاسیم موجود در گوجه فرنگی کاهش دهنده فشار خون و کلسترول است و در نتیجه مانع حمله قلبی، گرم‌زدگی و دیگر ناراحتی‌های خطرناک قلبی، عروقی می‌شود.

### خواص آب گوجه فرنگی برای مو

آب گوجه فرنگی علاوه بر تقویت و درخشندگی مو برای استخوان، پوست و دندان نیز مفید است.

### خواص آب گوجه فرنگی برای استخوان

محققان معتقدند نوشیدن دو لیوان آب گوجه فرنگی در روز، استخوان‌ها را تقویت کرده و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

برای انجام این پژوهش که در دانشگاه تورنتو، کانادا انجام شد، ۶۰ زن یائسه ۵۰ تا ۶۰ ساله انتخاب شدند و از آنها خواسته شد که گوجه فرنگی و فرآورده‌های آن را به مدت یک ماه به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند.

پس از طی این دوره، آزمایشات بیوشیمیایی نشان دادند که حذف گوجه فرنگی از رژیم غذایی موجب افزایش ماده‌ای به نام n-تلوپپتید در خون می‌شود. این ترکیب، شاخص سلامت استخوان است و زمانی سطح آن در خون و یا ادرار بالا می‌رود که تحلیل بافت استخوانی وجود داشته باشد.

آب گوجه فرنگی همچنین از بروز عفونت مجرای ادراری پیشگیری می‌کند و مانع از بروز یبوست و اسهال می‌شود و سموم را از بدن دفع می‌کند و مصرف منظم گوجه فرنگی سنگ صفر را نیز از بین می‌برد.

آب گوجه فرنگی همچنین برای تسکین دردهای آرتریتاگر از آرتريت در دست‌ها و پا هر کدام از مفاصل بدن مفید است، این نوشیدنی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که قدرت تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها را دارد.

### خواص آب گوجه فرنگی برای پوست صورت

برای نشاط و طراوت پوست، گوجه فرنگی له شده را به مدت ۱۰ دقیقه روی آن قرار دهید، بسیاری در دنیا پوست صورت خود را روزی دو مرتبه و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه با آب و گوشت‌آبه گوجه فرنگی

می‌پوشانند و این به آنها کمک می‌کند تا چربی سطح پوستشان را کاهش دهند.

اگر دارای پوست حساسی هستید که مرتب جوش می‌زند سعی کنید تا بدن خود را با آب گوجه فرنگی شستشو دهید که این عمل شادابی پوست شما را تضمین می‌کند.

### **آب گوجه فرنگی و جلوگیری از سرطان پروستات**

گوجه فرنگی منبع غنی فیبر و مواد مفیدی است که خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

آب گوجه فرنگی یک آرمیوه لاغر کننده است و یک ماده غذایی چربی‌سوز به حساب می‌آید، طبق نتایج مطالعات دانشگاه بوستون مصرف گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی تا ۳۰ درصد احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، سوخت چربی‌ها را در بدن سرعت می‌بخشد و یکی از گزینه‌های مناسب تغذیه‌ای برای تناسب اندام و از بین بردن چربی‌های اضافی است.