

# خواص مختلف گوجه سبز

گوجه سبز یکی از پرطرفدارترین و پرخاصیت‌ترین میوه‌های فصل بهار است. این میوه تأثیر بسزایی در سلامت برخی اعضای بدن دارد. گرچه گوجه سبز خواص فراوانی دارد، اما این میوه فارغ از مضرات نیست. به عبارتی تمامی خوراکی‌های موجود در صورت زیاده روی در مصرف دارای مضرات هستند.

## خواص مختلف گوجه سبز

همان‌طور که ذکر شد گوجه سبز یک میوه پرخاصیت بهاری است، که طرفداران بسیاری دارد. خواص مختلف این میوه را می‌توان در اعضای مختلف بدن عنوان کرد. یکی از مهم‌ترین خواص گوجه سبز، تقویت سیستم ایمنی بدن است. وظیفه سیستم ایمنی حفاظت از بدن در برابر ویروس‌ها و باکتری‌هاست. گوجه سبز یکی از مواردی است که می‌تواند به سیستم ایمنی کمک شایانی نماید. برخی از خواص شگفت‌انگیز این میوه ترش عبارتند از:

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تنظیم‌کننده فعالیت کلیه و بهبود اعمال آن
- دفع سنگ مثانه
- درمان یبوست
- چربی‌سوزی
- بهبود عملکرد قلب
- کمک به شادابی پوست
- بهبود متابولیسم

شایان ذکر است که خواص این میوه بسیار بیشتر از موارد ذکر شده است، و این موارد تنها برخی از خواص میوه نوبرانه بهار می‌باشد. گوجه سبز را می‌توان در حالات مختلفی میل کرد. به عنوان مثال گوجه سبز تازه خواص مختلفی با گوجه سبزی که کمی رسیده تر باشد خواهد داشت.

از این رو توصیه می‌شود تا حد امکان از این میوه خوش‌طعم استفاده کنید. میوه گوجه سبز تازه بهترین شکل آن است. چرا که طعم و خواص بهتری را نسبت به سایر اشکال خود دارد. در برخی از مناطق حتی از این میوه در طبخ غذا نیز استفاده می‌کنند، که آن نیز فواید مختص

به خود را خواهد داشت.

## ویتامین‌های گوجه سبز برای تقویت سیستم ایمنی

گوجه سبز مانند سایر میوه‌ها دارای ویتامین‌های مختص به خود است. این میوه سرشار از ویتامین C بوده و در موقع سرماخوردگی کارآمد است. این ویتامین با تاثیر خود در بافت‌های بدن، موجب چربی سوزی نیز می‌شود. از این رو **گوجه سبز** یک میوه چربی سوز است. فیبر موجود در این گیاه نیز به فواید آن می‌افزاید.

فیبر موجب کاهش کلسترول خون می‌شود. ناگفته نماند میوه خوش طعم گوجه سبز یکی از بهترین منابع برای جذب ویتامین C بشمار می‌رود. از این رو نیز مقاومت بدن را در برابر بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و بیماری‌های عفونی افزایش می‌دهد. یک نکته دیگر در خصوص این میوه وجود ویتامین‌های گروه B است.

## چربی سوزی از خواص گوجه سبز

همان طور که ذکر شد، میوه گوجه سبز یک میوه چربی سوز است. در واقع **ویتامین C** موجود در این میوه موجب بهبود متابولیسم بدن و در نهایت افزایش چربی سوزی می‌شود. اما این به معنی امکان استفاده از آن به عنوان داروی لاغری نیست. پس استفاده بیش از حد از گوجه سبز برای بدن مضر بوده و منجر به بروز مشکلات گوارشی خواهد شد.

تعداد معقول برای مصرف از این میوه معادل حدودی ۱۰ عدد در هر بار است. شایان ذکر است که استفاده از گوجه سبز به معنی مکفی بودن آن برای لاغری کامل محسوب نمی‌شود. اما می‌توان گفت که این میوه گزینه خوبی برای لاغری شکم و پهلوهاست. توصیه می‌شود ورزش نیز در کنار رژیم غذایی فراموش نشود.