گوجه‌فرنگی معجزه می کند

19 فروردین 1403

گوجه‌فرنگی کمی آبدار به ساندویچ مورد علاقه شما طعم می‌بخشد و هر سالادی را خوشمزه می‌کند. سس گوجه فرنگی غلیظ و تند به ماکارونی طعم و رنگ مطلوب می‌دهد.البته بر خلاف سایر میوه‌ها، گوجه‌فرنگی را به‌عنوان میان وعده مصرف نمی‌کنیم و از یک برش آبدار آن برای ساندویچ همچنین سالاد استفاده می‌کنیم.

گوجه فرنگی ممکن است برای فشار خون شما نیز مفید باشد. اگرچه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ یا کمتر است اما مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری می‌گویند که تقریبا نیمی از جمعیت ایالات‌متحده فشار خون بالا دارند.

مهم است که اغلب فشار خون خود را چک کنید زیرا فشار خون بالا همیشه علائمی ندارد. فشار خون بالای درمان نشده، می‌تواند منجر به بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته شود.

خواب کافی و ورزش، مدیریت وزن، ترک سیگار و پیروی از رژیم غذایی سالم، همه راه‌هایی برای پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا هستند. برنامه غذایی دش (رویکردهای غذایی برای توقف پرفشاری خون) بهترین رژیم غذایی برای فشار خون بالاست زیرا بر پروتئین کم چرب، چربی سالم و مقدار زیادی میوه و سبزیجات تاکید دارد. با این حال گوجه فرنگی دارای مواد مغذی خاصی است که می‌تواند فشار خون شما را در سطوح سالم نگه دارد.

موسسه ملی بهداشت ایالات‌متحده، به افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه کرد که غذاهایی با حداقل ۲ برابر پتاسیم نسبت به سدیم مصرف کنند. یک گوجه فرنگی ۲۹۲ میلی‌گرم پتاسیم اما فقط ۶.۱۵ میلی‌گرم سدیم دارد. گوجه فرنگی همچنین به حفظ تعادل مایعات شما کمک می‌کند زیرا ۹۴ درصد آن آب است.

نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳ منتشرشده در نشریه اروپایی قلب و عروق پیشگیرانه، نشان داد که در بین بیش از ۷۰۰۰ نفر در رده سنی ۵۵ تا ۸۰ سال، افراد مبتلا به فشار خون بالا که گوجه فرنگی بیشتری مصرف کردند، فشار خون دیاستولیک کمتری داشتند.

همچنین، افرادی که قبلا دارای فشار خون بالای خفیف بودند، اگر مقدار متوسطی گوجه فرنگی مصرف کنند، فشار خون پایین‌تری دارند.

کسانی که بیش از ۱۱۰ گرم گوجه فرنگی در روز مصرف کردند (حدود یک گوجه فرنگی بزرگ) نسبت به کسانی که کمتر از ۴۴ گرم در روز مصرف کردند، ۳۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون قرار گرفتند.

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی، کاروتنوئید قوی است که ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین E دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی است. ممکن است این لیکوپن، کلید کاهش فشار خون بدون دارو باشد و بر اساس بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ در نشریه پزشکی گیاهی، مکمل‌های لیکوپن می‌توانند فشار خون سیستولیک را به‌طور متوسط ۲.۶۳ واحدکاهش دهند.

لیکوپن در افرادی که در حال حاضر فشار خون بالا دارند، بهترین اثر را دارد، به خصوص اگر حداقل هشت هفته ۱۵ میلی‌گرم لیکوپن مصرف کنند.

بر اساس بررسی سال ۲۰۲۲ منتشرشده در نشریه بیولوژی، گوجه فرنگی فقط برای فشار خون شما عالی نیست. لیکوپن و بتاکاروتن موجود در گوجه فرنگی می‌تواند با جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از استرس اکسیداتیو به بدن شما در مبارزه با سرطان کمک کند.

آنتی اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی همچنین مسیرهای پیام‌رسانی که باعث ایجاد سرطان می‌شوند را قطع می‌کنند. وقتی گوجه فرنگی در روغن زیتون خیسانده می‌شود سپس حرارت می‌یابد، بدن شما لیکوپن ضد سرطان آن را بهتر جذب می‌کند.

همچنین گوجه فرنگی به‌طور خاص برای توانایی آن در کاهش سرطان پروستات نیز مورد تحقیق قرار گرفته است.

ویتامین C کاروتنوئیدها و فلاونوئیدهای موجود در گوجه فرنگی می‌تواند از مغز شما در برابر بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون محافظت کند.

همراه با داروهای دیابت، لیکوپن گوجه فرنگی می‌تواند به مدیریت سطح گلوکز خون کمک کند اما تحقیقات بیشتری در این حوزه مورد نیاز است.

می‌توانید با خوردن روزانه گوجه‌فرنگی، میکروبیوم روده خود را بهبود ببخشید، زیرا آنها باکتری‌های خوب روده را برای کاهش التهاب افزایش می‌دهند.

ورزشکاران ممکن است از آب گوجه‌فرنگی و سایر محصولات گوجه‌فرنگی لذت ببرند زیرا به بدنشان کمک می‌کند تا از استرس اکسیداتیو مرتبط با جلسات ورزشی سنگین بازیابی شود.