آب گـوجه‌فرنگی سـرشار از خاصـیت و فایـده است

4 بهمن 1401

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

گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی بهتر و مؤثرتر از نوشابه‌های انرژی‌زا است.

گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی و قرقره‌کردن آن نیز برای کاهش درد مفید است.

خواص آب گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی 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 می شود، ویتامین B و پتاسیم موجود در گوجه فرنگی کاهش دهنده فشار خون و کلسترول است و در نتیجه مانع حمله قلبی، گرمازدگی و دیگر ناراحتی های خطرناک قلبی، عروقی می شود.

خواص آب گوجه‌فرنگی برای مو

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

خواص آب گوجه‌فرنگی برای استخوان

محققان معتقدند نوشیدن دو لیوان آب گوجه‌فرنگی 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 درخون و یا ادرار بالا می رود که تحلیل بافت استخوانی وجود داشته باشد.

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

آب گوجه‌فرنگی همچنین برای تسکین دردهای آرتریتاگر از آرتریت در دست‌ها و یا 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 گوجه‌فرنگی 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 آبمیوه لاغر کننده است و یک ماده غذایی چربی‌سوز به حساب می‌آید، طبق نتایج مطالعات دانشگاه بوستون مصرف گوجه‌فرنگی و آب گوجه فرنگی تا ۳۰ درصد احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، سوخت چربی‌ها را در بدن سرعت می‌بخشد و یکی از گزینه های مناسب تغذیه‌ای برای تناسب اندام و از بین بردن چربی‌های اضافی است.