

گوجه سبز برای کودکان، مفیده؟

20 خرداد 1405

گوجه سبز یک نوبرانه بهاری محسوب می شود که طرفداران بسیاری به خصوص در میان کودکان دارد.

شاید باور برخی افراد این باشد که این میوه ترش کوچک خواص زیادی ندارد. اما در اشتباهید، خواص گوجه سبز از چغاله بادام هم بیشتر و حتی از آن سالم تر است.

ویتامین های C و B

گوجه سبز سرشار از ویتامین C و برخی از ویتامین های گروه B است. ویتامین C باعث افزایش ایمنی بدن شده و به افزایش بافت های هم بند نیز کمک می کند. مصرف ویتامین C برای افراد مبتلا به نقرس توصیه شده است، در نتیجه گوجه سبز می تواند برای بیماران نقرسی مفید باشد. ویتامین های گروه B نیز همیشه مورد نیاز بدن بوده اند و در کاهش استرس و سلامت سیستم عصبی نقش مهمی ایفا می کنند.

پتاسیم و فلور

گوجه سبز حاوی مقدار قابل توجهی فلور و پتاسیم است. پتاسیم در بهبود عملکرد بافت های عضلانی به خصوص عضلات قلب مؤثر است. فلور هم نقش بسزایی در سلامت دندان ها ایفا می کند.

خاصیت آنتی اکسیدانی



موادی که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند (مانند گوجه سبز) می توانند به پیشگیری از سرطان و پیری سلولی کمک کنند.

گوجه سبز و خون

افراد مبتلا به فشار خون و چربی خون می توانند از گوجه سبز برای بهبود حال خود و کاهش فشار خون و چربی خون استفاده کنند. این میوه همچنین می تواند خون را پاکسازی کرده و رسوبات آن را حذف کند.

مسهل و مدر

گوجه سبز عملکرد معده، روده، و کلیه ها را تنظیم می کند و مصرف زیاد و یا میوه نرم آن می تواند مسهل و مدر باشد.

سایر خواص گوجه سبز

گوجه سبز دارای خواص ضد میکروبی، ضد قارچی، و ضد باکتریایی است. مصرف این میوه می تواند باعث بهبود رماتیسم و گرفتگی عروق شود. برخی بر این باورند که گوجه سبز باعث بهبود طعم دهان می شود. این میوه برای بهبود شب کوری نیز مفید است.