

# گوجه فرنگی، درمانی برای دردهای مفصلی

آبان 21، 1393

متخصصان تغذیه همواره مصرف گوجه فرنگی را به بیماران مبتلا به \* دردهای مفاصل و همچنین رماتیسم و نقرس توصیه می‌کنند.

به گزارش نگاه روز، گوجه فرنگی از جمله سبزیجات پرخاصیت است که اگرچه به صورت پخته و رب زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی مصرف آن به صورت خام بسیار مفیدتر است.

امروزه هزاران نوع گوجه فرنگی در سراسر جهان کشت می‌شود که در اندازه، شکل، رنگ و طعم با یکدیگر فرق می‌کنند.

گوجه فرنگی از لحاظ ارزش غذایی بسیار کم‌کالری (۲۰ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم) و سرشار از ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی است. ۹۳ تا ۹۵ درصد گوجه فرنگی را آب و ۳ تا ۴ درصد آن را نیز گلوکز و فروکتوز تشکیل می‌دهند.

مهم‌ترین مواد معدنی موجود در گوجه فرنگی که به نوع خاک و کود بستگی دارد شامل پتاسیم، کلر و فسفر است.

گوجه فرنگی همچنین دارای لیکوپن، یکی از قوی‌ترین انواع آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی، و چند نوع رنگدانه از خانواده<sup>۱</sup> کاروتنوئیدها از جمله بتاکاروتن است.

گوجه فرنگی اشتهاآور، برطرف‌کننده ضعف و خستگی، تقویت‌کننده سلسله اعصاب و همچنین قلب و دستگاه گردش خون است. و متخصصان تغذیه همواره مصرف آن را به بیماران مبتلا به دردهای مفاصل و همچنین رماتیسم و نقرس توصیه می‌کنند.

در ضمن گوجه فرنگی برای رفع مسمومیت‌های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوبات ادراری و صفراوی نیز مفید شناخته شده است. در ضمن با توجه به اینکه گوجه فرنگی حاوی ویتامین A است، خوردن آن در تقویت بینایی، سلامت پوست و مخاطها بسیار مؤثر است.

مصرف گوجه فرنگی توسط مادران شیرده، غلظت لیکوپن را در شیر مادر

افزایش می‌دهد. در این مورد، بهتر است گوجه‌فرنگی پخته باشد.

برش‌های گوجه‌فرنگی حاوی غلظت بسیار بالایی کارتینوئید هستند. مقدار جذب کارتینوئید توسط سلول‌های روده انسان در رب گوجه‌فرنگی که حاوی پوست گوجه‌فرنگی باشد، بسیار بیشتر از نوع رب فاقد پوست گوجه‌فرنگی است. پس برای بالاتر بردن فواید غذایی گوجه‌فرنگی، از پوست کردن آن خودداری کنید.

البته در برخی افراد هضم گوجه‌فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد. کسانی که معده حساس و تحریک پذیر دارند باید در مصرف گوجه‌فرنگی احتیاط کنند.

همچنین دانه‌های گوجه‌فرنگی برای برخی از مردم حساسیت‌زا است. از این رو بهتر است افراد آلرژیک از خوردن دانه‌های گوجه‌فرنگی اجتناب کنند.