

دراسة: الطماطم تكافح نمو الخلايا السرطانية



الثلاثاء 12 يوليو 2016 11:07 م

أكدت دراسات عدة أهمية الطماطم؛ في مكافحة الخلايا السرطانية، بفضل الصبغة الحمراء الملونة لثمارها الناضجة "الليكوبين".

وتوصلت الدراسات إلى أن الاستهلاك اليومي والدائم للطماطم النيئة أو المطهية يحارب السرطان عند الأصحاء ومرضى السكري من الفئة الثانية حسبما جاء في دراسة منشورة في مجلة *European Journal of Clinical Nutrition*.

وأشارت إلى أن طهي الطماطم يرفع فيها ثلاث مرات معدّل الليكوبين المادة الحيوية القادرة للخلايا السرطانية، فالرجال الذين يستهلكون حصة واحدة من البندورة كلّ يوم تنخفض قابليتهم للإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 10 الى 20 بالمائة، أمّا عند النساء، يساهم الاستهلاك اليومي للطماطم في خفض مخاطر الإصابة بالأمراض الوعائية- القلبية □

الطماطم أيضًا تستخدم في الحميات الغذائية لأنها فقيرة في السعرات الحرارية ولكنها غنية بمضادات الأكسدة وبعناصر الطاقة مثل البوتاسيوم وفيتامينات C و A ، ونظرا لطعمها الحامضي، فهي ترفع نسبة الإفرازات المعوية المفككة للغذاء ولذلك عندما يتم تناولها عند بداية الطعام كحساء أو كسلطة أو كشرائح مطهوة في الفرن، تمكّننا من امتصاص الطعام ولا تُصاب بعسر الهضم □