درع طبيعي يحمي القلب ويحارب الالتهابات... تعرفوا فوائد عصير الطماطم



كشفت دراسة أجرتها الدكتورة يكاتيرينا غوزمان أن تناول عصير الطماطم بانتظام يمكن أن يقلل الالتهابات والتورم ويحدّ من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بفضل احتوائه على مركب الليكوبين، ولا سيما لدى الرجال بعد سن الأربعين.

وأوضحت غوزمان، أن الليكوبين هو مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من الشيخوخة والالتهابات، ويسهم في خفض خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا، مؤكدة أن فعاليته لا تتأثر بالحرارة.

وقالت الخبيرة: "الطماطم المطهية أو عصيرها أكثر فائدة من الطماطم الطازجة، فالتسخين مع إضافة القليل من الزيت يعزز امتصاص الليكوبين بشكل ملحوظ".

وأضافت، أن كوباً واحداً من عصير الطماطم يحتوي على نحو 20 ملغ من فيتامين C، إضافة إلى فيتامينات من مجموعة B وعنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم، اللذين يساعدان في تنظيم ضربات القلب ومنع

تمدد الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع الضغط.

ونصحت غوزمان بتناول العصير غير مملّح خاصة لمن يعانون من التورم، مشيرةً إلى أن 100 مل من العصير تحتوي على 17–20 سعرة حرارية فقط، ما يجعله خياراً مثالياً لمن يتبعون حمية غذائية.