الخليج

الصحة ,

3 أكتوبر 2022 20:49 مساء

ماذا تفعل 100 جرام من الطماطم الخضراء في صحة الإنسان؟



إعداد- راندا جرجس

تحتوي الطماطم الخضراء على العديد من الفوائد الصحية التي تعزز الصحة العامة للإنسان، والحماية من الإصابة بأخطر الأمراض المنتشرة في العصر الحديث، حيث أظهرت الأبحاث الطبية أنها غنية بمركب «توماتيدين» الطبيعي، الذي يتسم بقدرته في الحفاظ على الكتل العضلية من التلف والضمور الذي يصاحب الشيخوخة، وتجديد النشاط البدني، كما تلعب دوراً مهماً في ضبط معدلات الكوليسترول الجيد لاحتوائها على نسبة جيدة من فيتامين B3.

التي تحد من الشيخوخة المبكرة وظهور التجاعيد (C) يعطي 100 جرام من الطماطم الخضراء 23.4 ملج من فيتامين على مرونة الجلد والحفاظ على نضارة (A) والخطوط الدقيقة على الوجه، كما يعمل احتوائها على البوتاسيوم وفيتامين وحيوية البشرة، وتعد من المكونات المثالية في النظام الصحي لمن يتبعون الحمية الغذائية لإنقاص الوزن، لأنها غنية بالألياف.

تحتوي على حمض الصفصاف الذي يعمل كمضاد للتخثر، حيث إن وضع شرائح الطماطم الخضراء على الأوردة البارزة الناجمة عن الإصابة بالدوالي يجعلها تختفي تدريجاً مع تكرار هذه العملية، وتشير الدراسات إلى أن تناول الحبة

الكبيرة يمنح الجسم 2 جرام من الألياف، ما يساعد على تقليل فرص حدوث الإصابة بمشاكل القلب المزمنة.
تعمل الطماطم الخضراء كمضاد للبكتيريا والالتهابات، نظراً لاحتوائها على مادة (بيوفلافونويد) التي تُساعد في تكوين خلايا العضلات وحمايتها من الانكماش، وتُسرع عملية الشفاء من بعض أمراض التهاب المفاصل والروماتيزم، K على تقوية الأجسام المضادة الموجودة في الجسم لمكافحة الخلايا الضارة، ويحد فيتامين C و A ويساعد فيتامين في تقوية المناعة. B6 من منع تطور الخلايا السرطانية، ويساعد فيتامين
يوفر تناول الطماطم الخضراء الكبيرة الحصول على 24 ملليغرام من الصوديوم الذي يساعد على ضبط معدل ضغط على منع فقر الدم (E) الدم في الجسم، ويمكن أيضاً استخدامها كبديل للجزر للحماية من ضعف النظر، ويعمل فيتامين الانحلالي الذي يقلل من ظهور إعتام عدسة العين، كما تساعد مادة (فلافونيدات) على مكافحة آثار الجذور الحرة .وتتشكل الجذور الحرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية، والوقاية من آثار الإشعاع الضارة

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©