

الطماطم.. غذاء يومي بمذاق لذيذ وفوائد ذهبية



الشارقة: مها عادل

الطماطم من الأغذية التي لا غنى عنها في جميع الوجبات تقريباً، فهي ثمرة غنية ليس فقط من حيث النكهة ولكن أيضاً من حيث الفوائد الصحية، ومع ذلك فإن الطماطم ليست للجميع، فهي واحدة من أكثر أنواع الأطعمة المرتبطة بالحساسية الغذائية.

لكنها أيضاً تعتبر «فاكهة»، ومن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والمليئة بالعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى.

أثبتت الأبحاث أن للطماطم وما فيها من مواد غذائية القدرة على محاربة العديد من السرطانات، مثل: سرطانات الجهاز الهضمي وسرطان الرئتين، ويعود ذلك لاحتوائها على نسب عالية جداً من مضاد أكسدة يدعى اللايكوبين والمتركز في قشرة الطماطم، وهو ما يعطي اللون الأحمر للطماطم، بالإضافة إلى احتوائها على فيتامينات أ وج

وفقاً لجمعية السكري الأمريكية، تعد الطماطم جزءاً مهماً من النظام الغذائي لمرضى السكري، لأنها غنية بالحديد وفيتامين ج وفيتامين هـ، مما يساعد في تخفيف أعراض مرض السكري.

وتعد الطماطم مصدراً عالياً للألياف الغذائية التي تساعد على تنظيم امتصاص السكر في الدم وإبطائه.

وتساعد الطماطم في تحسين صحة القلب والشرابين، بسبب احتوائها على مضادات الأكسدة القوية والتي تحارب الجذور الحرة وإلى جانب غناها بالألياف الغذائية التي تساعد على نزول مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم وزيادة معدل الكوليسترول الجيد، ما يجعل للطماطم دوراً كبيراً في مواجهة الجلطات والسكتات القلبية والدماغية، والمحافظة على ضغط الدم وصحة القلب والشرابين.

كما يوصي الأطباء بإدخال الطماطم ضمن وجباتك ونظامك الغذائي اليومي، لأنها تساعد على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة بدون إضافة سعرات حرارية عالية أو دهون، فهي تعد عالية في الألياف والماء وقليلة بالسعرات، وبهذا ستكون غذاءك الأمثل في حميات نزول الوزن.

كما وجد أن لمضاد الأكسدة القوي الذي تحتوي عليه الطماطم وهو اللايكوبين العديد من الفوائد، ومنها أنه يحافظ على البشرة ويحميها من أشعة الشمس الضارة ويمنحها الترطيب اللازم، كما يحارب الجذور الحرة، مما يجعله يلعب دوراً كبيراً في مقاومة علامات الشيخوخة ومنها التجاعيد كما يمثل احتوائها على الكالسيوم والفسفور وفيتامين ك وفيتامين ج، دوراً كبيراً في المحافظة على سلامة العظام وقوتها ونموها وتجديد خلاياها.