

تناول المزيد من الطماطم لهذه الأسباب...

عندما يتعلق الأمر بالطماطم، هناك أكثر بكثير من مجرد الطعم اللذيذ، فهي مفيدة جدا لصحتك! الطماطم مليئة بخصائص تعزز الصحة.

الطماطم محملة بالعديد من الفوائد الصحية. في الواقع، هي متنوعة بشكل لا يصدق ويمكن أن تحضر في عدد لا يحصى من الوصفات والأطباق. تابع القراءة لمعرفة لماذا تحتاج إلى تناول الطماطم كجزء أساسي من نظام غذائي متوازن منتظم.

الفوائد الصحية من تناول الطماطم:

الطماطم مفيدة لبشرتك:

الطماطم تحتوي على مستوى عال من الليكوبين، وهي مادة تستخدم في بعض منظفات الوجه الباهظة الثمن المتاحة للشراء دون وصفة طبية.

إذا كنت ترغب في محاولة الطماطم للعناية بالبشرة، عليك أن تبدأ مع حوالي ثمانية إلى اثني عشر حبة من الطماطم. قشر الطماطم ثم ضع الجلد على وجهك مع الجهة الداخلية من الطماطم تلمس بشرتك.

اترك الطماطم على وجهك لمدة لا تقل عن عشر دقائق، ثم اغسل وجهك. سوف تشعر بأن وجهك أصبح نظيفا وبراقا. قد ترى بعض الاحمرار، ولكن يجب أن يتلاشى مع مرور الوقت.

الطماطم تساعد على منع عدة أنواع من السرطان:

المستويات العالية من الليكوبين في الطماطم تعمل على تقليل فرصك في تطوير سرطان البروستاتا، القولون والمستقيم، والمعدة.

الليكوبين هو مضاد للأكسدة طبيعي يعمل بشكل فعال لإبطاء نمو الخلايا السرطانية. علاوة على ذلك، الطماطم المطبوخة تنتج المزيد من الليكوبين.

الطماطم تساعد في الحفاظ على عظام قوية:

الطماطم تحتوي على كمية كبيرة من الكالسيوم والفيتامين ك. كل من هذه العناصر الغذائية ضرورية في تعزيز وتقوية العظام والأنسجة

العظمية .

الطماطم تساعد على إصلاح الضرر الناجم عن التدخين:

الطماطم يمكن أن تقلل من كمية الضرر الذي لحق جسمك عن طريق تدخين السجائر.

الطماطم تحتوي على حمض الكوماريك وحمض الكلوروجينيك اللذان يعملان على حماية الجسم من المواد المسرطنة التي يتم إنتاجها من تدخين السجائر.