فوائد ذهبية للطماطم

الطماطم من أهم أنواع الخضار التي لا يخلو وجودها في كل منزل، وهي تدخل في مجموعة كبيرة من الأطعمة التي نتناولها بشكل يومي.

وكغيرها من الخضار تتمتع الطماطم "البندورة" بفوائد صحية مذهلة، وفي هذا المقال سنعرفكم على هذه الفوائد التي ستدفعكم الى تناولها بشكل يومي.

تساعد الطماطم على تخلص الجسم من الجراثيم والسموم التي من شأنها أن تسبب أمراض له، والبندورة مفيدة جدا للكلى لذلك ينصح مرضى الكلى بتناولها لانها تعمل كمطهر للأمعاء، وتساعد على التخلص من مشكلة عسر الهضم.

الطماطم غنية بالمعادن التي يحتاجها جسم الإنسان، وبشكل أساسي غنية بالحديد، لذلك ينصح الأشخاص الذي يعانون من فقر في الدم بتناول الطعام لتعويض عن نقص الحديد.

وهي علاج فعال لتخفيف من حموضة المعدة والتخفيف من حالات الإحتقان لدى المصابين بأمراض صدرية كضيق في التنفس وإحتقان القصبة الهوائية.

وتعتبر البندورة أنها علاج فعال جدا لمرضى السكري، وتناول كوب من عصير هذا الخضار يوميا يساهم في معالجة إلتهابات المفاصل ويفتح المسامات في جسم الإنسان.

الطماطم غنية بمادة الليكوبين التي تقي من خطر الإصابة بسرطان الجلد، والوقاية من اشعة الشمس الضارة. هذا وتعتبر البندورة عامل أساسي مكافحة التجاعيد وازالة البقع الداكنة التي يمكن أن تظهر على البشرة لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تحتاجها البشرة لتجديد الخلايا فيها وبالتالي تمنعها من الترهل.

كما وأنها من الخضار الغنية بالفيتامين C، عنصر مهم في تكون الكولاجين وهو مكون أساسي لنمو الشعر والأظافر.

إذ، فوائد الطماطم أو البندورة لا تعد ولا تحصى لأنها من الخضار التي تساعد على معالجة العديد من مشاكل الصحة التي يعتقد أن الأكل هو سببها، إلا أنه يجب تناولها بإعتدال حتى لا تسبب مشاكل صحية.