

البندورة تكافح السرطان وتستخدم كملين للمعدة



الأحد 26 أغسطس 2018 09:08 م

البندورة كما يعرفها البعض أو الطماطم كما يقول عنها الآخرون هي أحد الخضروات المعروفة وواسعة الانتشار في كل مكان في العالم وتنتمي إلى العائلة الباذنجانية، وتعد أحد أهم العناصر المطلوبة في كل المطابخ وذلك لدخولها في العديد من الوجبات والأطباق ويمكن تناولها مطبوخة أو نية، وتتميز بتواجدها بعدة ألوان منها الأحمر والأصفر والبرتقالي والصفراء ويعد أكثرها شيوعاً اللون الأحمر والذي يتسبب فيه وجود مادة الليكوبين حيث تعد هذه المادة صبغة عضوية ومادة مضادة للأكسدة، وتتواجد هذه الصبغة أيضاً في البطيخ والفلل الأحمر الحلو وغيرها

وقد بدأت زراعتها في أمريكا الجنوبية، ثم انتقلت للعالم، وتتنوع أحجامها فهناك الكبيرة والمتوسطة والصغيرة، بالإضافة إلى اختلاف أنواعها، فهناك البندورة الكرزية والبندورة العادية، وتعدّ الصين من أبرز دول العالم في مجال زراعة البندورة

- مكافحة السرطان تعتبر الطماطم مصدراً غنياً بفيتامين "أ"، "ج"، وغيرها من المواد المضادة للأكسدة اللايكوبين والمتركز في قشرة الطماطم، وهو ما يعطي اللون الأحمر للطماطم وبيتا كاروتين، فهي تساعد في مكافحة تشكّل الجذور الحرة، والمعروف عنها بأنها تُسبب السرطان، وبالتالي فهي تكافح سرطانات الجهاز الهضمي وسرطان الرئتين والبروستاتا

- التخفيف من التهابات المفاصل إذ تحتوي الطماطم على كميات عالية من مركبات البيوفلافينويدز والكارتينويدز "أنواع مضادات أكسدة"، والمعروفة بأنها مضادات للالتهابات وخاصة التهابات المفاصل والروماتزم، وبهذا قد يكون للطماطم دور كبير في تخفيف هذه الالتهابات والالام المزمنة المصاحبة لها

- مفيدة لصحة القلب تحتوي الطماطم على جميع الكاروتينات الرئيسية الأربعة، وهي: ألفا، وبيتا كاروتين، واللوتين، والليكوبين؛ وهذه الكاروتينات العديد من الفوائد، واحتوائها على مضادات الأكسدة القوية يجعلها تحارب الجذور الحرة، كما أنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد على نزول مستوى الكوليسترول السيء في الجسم وزيادة معدل الكوليسترول الجيد، مما يجعل لها دوراً كبيراً في مواجهة الجلطات والسكتات القلبية والدماغية، والمحافظة على ضغط الدم وصحة القلب والشرابيين

- صحة الجلد يُعتبر الكولاجين العنصر الأساسي لصحة الجلد، والشعر والأظافر، والنسيج الضام، ويعتمد إنتاج الكولاجين في الجسم على فيتامين "ج"، والطماطم أحد العناصر الغذائية الغنية بفيتامين ج، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الإسقربوط، ويعتبر فيتامين ج من مضادات الأكسدة القوية، ويرتبط انخفاض تناوله بزيادة التضرر من أشعة الشمس، والتلوث، والدخان، ويمكن أن يؤدي نقصه إلى ظهور التجاعيد، وترهل الجلد، وآثار صحية أخرى ضارة بالجلد

- مضادة للالتهابات، والأكسدة، ولها تأثير على حماية الطبقة الداخلية للأوعية الدموية، ويمكن أن تقلل من خطر تخثر الدم

- تساعد الطماطم على تنظيم السكر في الدم، فهي: لا تعد مصدراً للكربوهيدرات بل مصدراً عالياً للألياف الغذائية التي تساعد على تنظيم امتصاص السكر في الدم وإبطائه، و تعتبر مصدراً لعنصر الكروميوم والذي أثبت دوره في تنظيم معدل السكر في الدم والحفاظ عليه

- خسارة الوزن حيث يساعد على الشعور بالشبع وامتلاء المعدة بدون إضافة سعرات حرارية عالية أو دهون، فهي تعتبر عالية في الألياف والماء وقليلة بالسعرات

- يحافظ على البشرة ويحميها من أشعة الشمس الضارة، ويمنحها الترطيب اللازم وكونه يحارب الجذور الحرة، فهو يلعب دوراً كبيراً في مقاومة علامات الشيخوخة ومنها التجاعيد

- التقليل من فرص الإجهاض لدى بعض النساء المعرضات لذلك، وذلك نظراً لاحتوائها على مضادات أكسدة قوية تساعد في مكافحة الجذور الحرة والسموم في الجسم

- احتواء البندورة على الكالسيوم والفسفور وفيتامين K، له دور كبير في المحافظة على سلامة العظام وقوتها ونموها وتجديد خلاياها، كما وأثبتت الأبحاث أن اللايكوبين يلعب دوراً كبيراً أيضاً في المحافظة على كتلة العظام، ومن هذا المنطلق يأتي دور الطماطم في مكافحة هشاشة العظام

- تحتوي على نسبة عالية من الماء والالياف، وبهذا تلعب الطماطم دوراً كبيراً في: تسهيل عمل الأمعاء، تيسير الهضم، وكذلك الوقاية من أو علاج الإمساك وبذلك فهي تعتبر ملين

- تحسين النظر، وذلك بسبب احتوائها على فيتامين "أ" والمعروف بدوره الكبير في: تعزيز النظر وحماية العين، المساعدة على الوقاية من الإصابة بالعشى الليلي

- صحة الشعر حيث تساعد عند تناولها باستمرار على منح الشعر القوة والرونق واللمعان
- حماية الكلى حيث تعمل على منع الإصابة بحصى الكلى والمرارة .

-تساعد في علاج مرض فقر الدم بسبب غناها بالحديد

- تساهم في علاج ووقاية الإنسان من الإصابة بالزكام لاحتوائها على فيتامين C.

- تساعد في علاج التهابات القصبة الهوائية

- تعمل على فتح مسامات الجسم

- تساهم في قتل مسببات أمراض الالتهابات مثل الجراثيم والفطريات