

(23)

## تناول الطماطم يومياً أمر جيد

إن القيمة الغذائية لمعظم الفاكهة والخضار تكون أكبر عندما تؤكل نيئة، بينما نجد الطماطم تحتفظ بفوائدها الصحية حتى بعد الطهي. يقلل احتواء وجباتك الغذائية على الطماطم أو على صلصة الطماطم على الأقل خمس مرات في اليوم على وجه التحديد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة.

•••

"تفاحة كل يوم تغني عن طبيب ودواء، مقولة قديمة سارية بين الناس. ولكن حان الوقت لنذكر أن حبة طماطم كل يوم قد تكون أفضل"، يقول الدكتور روجر ميسون: "تزيد الأبحاث الجديدة باستمرار من فهمنا عن الآثار الصحية الإيجابية للطماطم".

يقول الدكتور ميسون: "إن اللايسوبين العنصر العضوي الذي يعطي الطماطم لونها الأحمر، هو المكون الرئيس الذي يساعد على التقليل من الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب. يعد اللايسوبين مادة مضادة للأكسدة، تحمي الجسم من تلف الخلايا والأنسجة".

يشرح الدكتور ميسون: " ليس فقط الطماطم النيئة التي لها أثر صحي عال. ولكن صلصة الطماطم المعلبة، التي نستخدمها في البيتزا والسباغيتي، قد تكون أفضل في دفع بعض الأمراض من قطع الطماطم الموجودة في السلطة التي تتناولها يومياً. هذا يعني أن الطماطم المعدة على النحو الذي يحب أن يتناوله الناس هي في الغالب وسيلة صحية جداً".

على الأصح، إن الطماطم المطبوخة تحتوي أكثر بمعدل 2.5 على مادة الليسوبين. "يعتقد الجميع أن تعليب الطعام يقلل من قيمتها الغذائية. ولكن كما اتضح أن هذا لا ينطبق على الطماطم"، يقول الدكتور ميسون.



إن تناول خمس حصص من الطماطم في الأسبوع بأي شكل من الأشكال - المعلبة، والنيئة، والمطبوخة، وفي الحساء، وفي الصلصة، والكتشآب، أو العصير - يزودنا بما يكفينا من اليسوبين الذي يقلل من نسبة إصابتنا بالسرطان وأمراض القلب إلى النصف، ويحسن أيضاً من صحة الرئتين، والعيون، والجلد، هذا نقلاً عن علماء جامعة ولاية أوهايو.

