

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأربعاء 9 ذو القعدة 1446 هـ - 7 مايو 2025

أخبار النافذة

[السودان يعلن قطع علاقاته الدبلوماسية مع الإمارات ويصنفها "دولة عدوان" تقرير صهيوني: 3 آلاف قذيفة إسرائيلية غير منفجرة في خدمة "القسام" بغزة حرب المياه بدأت.. هجوم هندي على مناطق في باكستان.. وإسلام آباد تُسقط مقاتلتين نقابة الصحفيين في مصر.. لمن تُقرع الأجراس؟! قانون المالك والمستأجر في مصر.. علاج ظلم قديم.. بظلم جديد! ميدل إيست مونيتور: فراغنة الخليج وصفقة العام مع ترامب](#)
[ميدل إيست مونيتور: يوم النصر في الجزائر.. ذكرى مذبحة فرنسية تشبه ما يحدث في غزة تضارب بشأن حملها "الإيدز" .. فتاة بالإسكندرية تكشف كارثة في شوارع الانهيار الأخلاقي](#)

□

 Submit

 Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

دراسة: الطماطم تكافح نمو الخلايا السرطانية





الثلاثاء 12 يوليو 2016 11:07 م

أكدت دراسات عدة أهمية الطماطم؛ في مكافحة الخلايا السرطانية، بفضل الصبغة الحمراء الملونة لثمارها الناضجة "الليكوين".

وتوصلت الدراسات إلى أن الاستهلاك اليومي والدائم للطماطم النيئة أو المطهية يحارب السرطان عند الأصحاء ومرضى السكري من الفئة الثانية حسبما جاء في دراسة منشورة في مجلة European Journal of Clinical Nutrition.

وأشارت إلى أن طهي الطماطم يرفع فيها ثلاث مرات معدّل الليكوين المادة الحيوية القادرة للخلايا السرطانية، فالرجال الذين يستهلكون حصة واحدة من البندورة كلّ يوم تنخفض قابليتهم للإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة 10 الى 20 بالمائة، أمّا عند النساء، يساهم الاستهلاك اليومي للطماطم في خفض مخاطر الإصابة بالأمراض الوعائية- القلبية.

الطماطم أيضاً تستخدم في الحميات الغذائية لأنها فقيرة في السعرات الحرارية ولكنها غنية بمضادات الأكسدة وعناصر الطاقة مثل البوتاسيوم وفيتامينات C و A ، ونظرا لطعمها الحامضي، فهي ترفع نسبة الإفرازات المعوية المفككة للغذاء ولذلك عندما يتم تناولها عند بداية الطعام كحساء أو كسلطة أو كشرائح مطهية في الفرن، تمكّننا من امتصاص الطعام ولا تُصاب بعسر الهضم.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

حار ودنز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريح، دمخاً" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": الأسع ف كس.. كان زند وراح](#)

..لايراناغم ..لايراناغم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...
!!؟باجحلا قحيش لاد ةنانقلا ةبوع ءارو انا م

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!
ة رارحلا ي في ثانتثسا علقتر ادعب ءا عبر لأ ن م ازابنعا دلايلا برصتة ةدراية جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025