

الطماطم تحارب سرطان القولون والمستقيم والمعدة



الجمعة 4 أغسطس 2017 10:08 م

قالت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر إن الطماطم تحتوي على مادة يمكنها محاربة عدة أنواع من السرطان، وذلك في منشور على صفحتها في فيسبوك ضمن سلسلة "خضار اليوم".

وهذه المادة هي الليكوبين، وهي مادة نباتية كيميائية (phytochemical) حمراء اللون.

وأضافت المؤسسة أن مادة الليكوبين يمكنها محاربة سرطان القولون وسرطان المستقيم وسرطان المعدة.

ومن الضروري أن يكون تناول الطماطم ضمن نظام غذائي صحي متكامل يركز على الخضار والفواكه والحبوب الكاملة ويقلل من اللحوم الحمراء والدهون غير الصحية، مع ممارسة الرياضة.