

عصير الطماطم يحقق الفائدة الطبية والإحساس بالشبع للصائم



الاثنين 28 مايو 2018 02:05 م

أوصى طبيب تركي، بتناول عصير الطماطم (البندورة)، في وقت السحور خلال شهر رمضان المبارك، لما يعطيه من شعور بالشبع يستمر لـ 8 ساعات

وأشار البروفيسور "أوغوز أوزيارال"، المختص في الإدارة الصحة، في حديثه للأناضول، إلى أن عصير الطماطم يعد مصدراً غذائياً هائلاً

ودعا الصائمين لاستهلاك مواد غذائية تلبّي احتياجات الجسم من الماء طوال فترة النهار

وأوضح أوزيارال، أن الطماطم استخدمت لسنوات طويلة كدواء لعلاج الأمراض، وتستخدم في تحضير الشوربات والسلطة ومختلف أنواع الأطعمة والعصير

وبيّن أن الطماطم تتضمن مادة ليكوبين، وتعتبر مادة قوية مضادة للأكسدة، وتساهم في تقليل سلسلة من الأمراض بينها السرطان

وقال: "على الصائمين استهلاك عصير الطماطم في السحور بـرمضان، لأنه يعطي شعور الشبع للإنسان طيلة 8 ساعات".

ونوّه البروفيسور أن مرور الطماطم بعمليات مثل العصر والسلق والهرس والشواء، قد يزيد من كثافة مادة ليكوبين، لديها 4 أضعاف

وأضاف: "وهذا يعني أنّ عصير الطماطم يعد مصدراً لمادة ليكوبين، أكثر من حبة الطماطم نفسها".

وتابع: "مادة ليكوبين، تتواجد بشكل كثيف في قشرة الطماطم؛ لذا يتوجب عدم تقشير الطماطم عند استهلاكها".

ولفت إلى أن الطماطم تعزز مناعة جهاز الهضم، وتعد غنية بالألياف، ويقضي على الإمساك والنفخة في البطن

يشار إلى أن شراب عصير الطماطم، ينتشر على نحو واسع في تركيا وروسيا وبلدان أوروبية، وتعد تركيا بلدا مصدرا للطماطم، إلى جانب تصديرها لعصير ومعجون الطماطم