

آب گوجه فرنگی در کاهش کلسترول موثر است



اثبات شده است که آب گوجه فرنگی در کاهش کلسترول موثر است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از دلی اکسپرس، محققان دانشگاه پزشکی چین در تایوان، فواید سلامت مصرف لیکوپن، ماده شیمیایی گیاهی که بیشتر در میوه های قرمز یافت می شود را مورد بررسی قرار دادند.

در این آزمایش، به ۲۵ شرکت کننده روزانه ۲۸۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی به مدت دو ماه داده شد. یک لیوان ۲۸۰ میلی لیتری آب گوجه فرنگی حاوی ۳۲.۵ میلی گرم لیکوپن است.

در طول مطالعه، همه شرکت کنندگان رژیم غذایی عادی و برنامه ورزشی خود را حفظ کردند.

اندازه گیری کلسترول قبل و بعد از آزمایش از طریق نمونه خون مقایسه شد.

مشخص شد که آب گوجه فرنگی سطح کلسترول خون را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

بعلاوه مشخص شد خوردن روزانه آب گوجه فرنگی باعث کاهش وزن بدن، چربی بدن، اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی (BMI) می شود.

به گفته محققان، چاقی یکی از فاکتورهای پرخطر ایجاد بیماری قلبی است. عامل خطر دیگر کلسترول بالا است.

طبق نتایج این مطالعه، با نوشیدن آب گوجه فرنگی می توان دو عامل خطر بیماری های قلبی را حذف کرد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت