

مختص في علوم الغذاء : الليكوبين في الطماطم المطبوخة يعزز صحة البروستاتا

13 مايو، 2026



أكد مختص في علوم الغذاء، مشوح المشوح، أن الليكوبين الموجود في الطماطم المطبوخة يرتبط بعلاقة إيجابية قوية في دعم صحة البروستاتا، مشيرًا إلى دوره المحتمل في تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا والحد من تطور المرض.

وأوضح أن الطماطم المطبوخة مثل الصلصة أو المعجون أو الطماطم المعلبة تُعد أكثر فائدة من الطماطم النيئة، لأن عملية الطهي تُسهم في تكسير جدران الخلايا وزيادة التوافر الحيوي لليكوبين، مما يعزز امتصاصه داخل الجسم. كما أشار إلى أن تناوله مع الدهون الصحية مثل زيت الزيتون يزيد من كفاءة الامتصاص، نظرًا لكونه مركبًا قابلاً للذوبان في الدهون.

وبيّن أن الدراسات تشير إلى أن ارتفاع استهلاك الليكوبين أو الطماطم المطبوخة قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة تتراوح بين 10% و28%، مع احتمالية تأثير أكبر على الحالات الأكثر شدة، إضافة إلى مساهمته في تقليل مستويات مؤشر PSA لدى بعض

المرضى في دراسات قصيرة المدى.

وأضاف أن الليكوبين يعمل كمضاد أكسدة قوي يساعد في حماية الحمض النووي من التلف، وتقليل الالتهابات، وإبطاء نمو الخلايا السرطانية، والحد من تكوّن الأوعية الدموية المغذية للأورام.

وأشار إلى أن معظم الأدلة العلمية، بما في ذلك دراسات وبائية ومراجعات منشورة في جهات بحثية مثل AICR وPMC، تدعم وجود علاقة إيجابية بين استهلاك الطماطم وانخفاض مخاطر السرطان، رغم وجود بعض الدراسات التي لم تثبت نتائج حاسمة.

ونصح بتناول ما بين حصتين إلى خمس حصص أسبوعيًا من الطماطم المطبوخة، مثل صلصة المعكرونة أو الشوربة أو المعجون، مع التأكيد على أن هذه الفوائد لا تغني عن الفحوصات الطبية أو العلاج، وإنما تُعد جزءًا من نمط غذائي صحي متوازن.