

فوائد عصير الطماطم الصحية

14 نوفمبر، 2024



يحتوي عصير الطماطم على العديد من المغذيات والمكونات الغنية والمفيدة جدا وخاصة في تقوية مناعة الجسم، ومن واهمها مضاد الاكسدة الشهير "اللايكوبين" وهو المسؤول عن اعطاء الطماطم اللون الأحمر المغري، ويعد من أغنى الأطعمة التي تحتوي على مادة (الليكوبين) وهو من مضادات الأكسدة التي تقلل من الجذور الحرة بالجسم.

وتقدم خبيرة التغذية الدكتور سهام سوقية، فوائد تناول عصير الطماطم الصحية.

- 1- مفيدة للدورة الدموية
- 2- تساهم في تقليل الكوليسترول الضار
- تحتوي على كمية جيدة من الألياف
- 3- لا تسبب البدانة كما يشاع عنها
- 4 - بعض مرضى القولون مزعجة لهم وهذا يختلف من شخص لآخر