

## تأثیر شکفت انگیز رب گوجه فرنگی در مقابله با سرطان

پژوهشگران طی بررسی های گوناگون نشان داده اند که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی مخصوصا گوجه فرنگی پخته شده تأثیر محسوسی در جلوگیری از بروز سرطان پروستات که یکی از سرطان های شایع در بین مردان است، دارد.

گوجه فرنگی با نام علمی *Solanum lycopersicum* یک گیاه پر اهمیت در زمینه غذایی و دارویی می باشد که در هر صد گرم آن، ۱۸ کیلوکالری انرژی، ۳٫۹ گرم کربوهیدرات، ۲٫۶ گرم قند، ۱٫۲ گرم فیبر، ۰٫۲ گرم چربی، ۰٫۹ گرم پروتئین و ۹۴٫۵ گرم آب وجود دارد.

همچنین گوجه فرنگی حاوی ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E و پتاسیم می باشد.

گوجه فرنگی حاوی مقادیر فراوانی از رنگدانه ای به نام لیکوپن می باشد که این رنگدانه علاوه بر خواص آنتی اکسیدانی، رنگ قرمز گوجه فرنگی را باعث می شود.

لیکوپن در بسیاری از میوه ها وجود دارد، اما غلظت و تراکم آن در گوجه فرنگی بسیار زیاد است، دانشمندان نشان داده اند که گوجه فرنگی پخته شده، می تواند در مقابل سرطان پروستات، سرطان سینه و هایپر پلازی خوش خیم پروستات در آقایان تا حد بسیار بالایی نقش پیشگیری کننده داشته باشد.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، تأثیرات لیکوپن جهت جلوگیری و از بین بردن سلول های سرطانی در بدن، در محصولات مختلف گوجه فرنگی متفاوت است، تحقیقات نشان داده است که ماده رنگی لیکوپن می تواند باعث آهسته شدن رشد و حتی از بین بردن سلول های نابهنجار و سرطانی شود.

محققان با تست های آزمایشگاهی دریافتند که لیکوپن، رشد و سرعت تکثیر سلول های سرطانی را به حد قابل توجهی کاهش می دهد.

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان داده که رب و دیگر محصولات بدست آمده از گوجه فرنگی، در مقایسه با گوجه فرنگی خام، تأثیر بیشتری از نظر قدرت آنتی اکسیدانی دارد، چرا که پخته شدن گوجه فرنگی باعث از میان برداشته شدن دیواره سلول ها و بافت های آن شده و باعث رهایی بیشتر ماده لیکوپن می شود.

در تهیه رب از گوجه فرنگی باید شرایط و اصول بهداشتی کاملا رعایت گردد تا تأثیرات مثبت آن ظاهر شود و مورد استفاده قرار گیرد.