

## البندورة.. فوائدها خاصة للرجال



الطماطم (البندورة) هي ربما واحدة من أفضل الأطعمة و لها فوائد خاصة للرجال. وقد اقترحت الدراسات أن الليكوبين الموجود في الطماطم قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، وخفض الكولسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وقد أظهرت الأبحاث أيضا أن الرجال الذين يتناولون الأطعمة الغنية كثيرا بالليكوبين يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.