الطماطم تقي من السكتة الدماغية

تحتوي على مادة الليكوبين التي تحمي خلايا الجسم

تشير أدلة جديدة إلى أن مادة الليكوبين التي توجد في الطماطم ليست مجرد مركب يكافح مرض السرطان، فهناك سبب آخر يدفع لتناول الطماطم، إذ توصلت دراسة حديثة في مجال علم الأعصاب إلى أنها قد تساعد في الحد من خطر الإصابة بمرض "السكتة الدماغية الإقفارية" Stroke Ischemic، وهي عبارة عن انسداد أحد شرايين المخ، مما يتسبب في حرمان الخلايا من الأوكسجين وموتها.

ويقول الدكتور إدوارد جيوفانوتشي، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة بكلية الصحة العامة بجامعة هارفارد: "نحن لا نفهم ذلك بشكل كامل حتى الآن، غير أن مادة الليكوبين في الطماطم ربما تكون لها خصائص معينة تحمي الخلية بطريقة ربما لا تحققها مضادات الأكسدة الأخرى".

وتشتمل مادة الليكوبين، وهي عبارة عن كاروتينويد يعطي للطماطم لونها الأحمر الزاهي، على مضاد أكسدة يقضي على الجذور الحرة الخطيرة التي تضر بأجسادنا. وقد أظهرت أبحاث سابقة أن الليكوبين ربما يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

وقد توصل الباحثون إلى أن احتمال إصابة الرجال بالسكتة الدماغية الذين لديهم أكبر كميات من

الليكوبين في دمهم، يقل بنسبة 55% عن الآخرين، كما يقل لديهم احتمال الإصابة بالسكتات الدماغية الناتجة عن جلطات الدم بنسبة 59%.

ويشير الباحثون إلى أن الليكوبين، إضافة إلى مهاجمته الجذور الحرة، يقلل أيضاً من الالتهابات، ومستوى الكولسترول ويحسّن الوظيفة المناعية ويمنع حدوث تجلط في الدم.

وربما يكون هذا مفتاحاً للحد من السكتات الدماغية، الناتجة عن تعرقل تدفق الدم إلى المخ "نتيجة تجلط" أو انفجار الأوعية الدموية في المخ.

ويقول الدكتور جيوفانوتشي إن معظم تلك المعلومات معقول وواعد جداً، ولكنه يحذر قائلاً: "رغم ذلك، فإن علينا اكتشاف أي النتائج المفيدة مرتبطة بالليكوبين وأيها مرتبط بعادات حياتية صحية أخرى".

ويوصي الدكتور جيوفانوتشي بتناول 10 آلاف ميكروغرام من الليكوبين يومياً. يبدو هذا مذهلاً، لكن توجد نسبة كبيرة من الليكوبين في أطعمة شائعة.

ليست كل الأطعمة التي تحتوي على الليكوبين متماثلة، إذ يتم امتصاص الليكوبين في الجسم بشكل أفضل حينما يتواجد في طعام يحتوي على نسبة دهون، مثل صلصة الطماطم، لكن عليك ألا تبدأ في تناول نظام غذائي يحتوي في معظمه على الطماطم.

وأفاد الدكتور جيوفانوتشي أنه من الأفضل تناول أطعمة صحية والاتجاه للحصول على حصة يومية من الليكوبين، لكنه يرى أن ذلك لن يحقق التأثير نفسه الذي يحققه تناول أطعمة تحتوي على هذه المادة.

ويضيف جيوفانوتشي: "قد تحصل على الشكل الخاطئ من الليكوبين. كذلك هناك مركبات في الأطعمة ربما تسهم في جعل الليكوبين على درجة كبيرة من النفع".

ويتمثل أفضل رهان بالنسبة لك في اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المعتمدة على الطماطم، فهي منخفضة التكلفة وبسيطة ولا تعرضك للخطر في حالة الإفراط في تناولها، فأهم شيء أنه من المرجح أن تحتوي الكثير من أنواع الأطعمة المفضلة لك على الليكوبين.