

## أهم 10 من فوائد الطماطم



- تنفرد الطماطم بفوائد وخواص تختلف عن باقي المزروعات والخضراوات سواء من ناحية الوقاية من المرض أو علاج المرض نفسه ومن أهم فوائد الطماطم عشرة فوائد هي :
- 1- من فوائد الطماطم إزالة الجراثيم المتسببة في الأمراض التي تعلق في جسد المريض
  - 2- تقوم الطماطم بتنشيط حركية الكليتين ز
  - 3- تحتوي الطماطم على نسبة كبيرة من فيتامين أ و أيضا فيتامين س
  - 4- تعمل الطماطم كمطهر للأمعاء والبطن كما أنه يزيل عسر وصعوبة هضم الطعام والإخراج
  - 5- تحتوي ثمرة الطماطم على معدن الحديد فاذا كنت تعاني من فقر الدم اشرب عصير الطماطم او تناولها
  - 6- يمكن استخدام الطماطم لتخفيف وعلاج الحموضة لمعادلة قلويات الجسم
  - 7- تقلل الطماطم حالة الاحتقان في الأمراض الصدرية الخاصة بالتنفس واحتقان القصبة الهوائية
  - 8- الطماطم مفيدة لحاملي مرض السكري وذلك لوجود كمية صغيرة جدا من الكربوهيدرات ويمكن استخدامها في التنحيف ايضا
  - 9- عصير الطماطم يعالج التهابات المفاصل عن طريق مزجها بالزيت والتسخين حتى يتبخر ثم الوضع فوق منطقة الاصابة لتسكين الالم

