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 ايضا 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 ايضاً

9- عصير الطماطم يعالج التهابات المفاصل عن طريق مزجها بالزيت والتسخين حتى يتبخر ثم الوضع فوق منطقة الاصابة لتسكين الالم

10- تناول الطماطم يفتح المسامات والقنوات الطبيعية في الجسم