

لیکوپن: مباحثه آب پزی ملایم

Lycopene: A Simmering Debate

By Bryon Verhaeghe

مه ۲۰۱۰ May

نگارش: برایان ورهگی
برگردان: علی صفاریان

کلمه لیکوپن غالباً ذهن ما را متوجه گوجه فرنگی های سرخ و قرمز رنگ می کند. برابر گزارشات منتشره لیکوپن می تواند موجب بهبود سلامتی گردد. در این مقاله ما به اکتشاف برخی از خواص و فواید سودمند لیکوپن می پردازیم.

در روند بررسی و مطالعات مزایا و فواید سلامتی ابتدا روشن و آشکار گردید که پایین ترین میزان نرخ سرطان پروستات در جهان متعلق به مردان ایتالیایی می باشد. پس از بررسی جزییات و محتویات رژیم غذایی آنان مشخص شد که علت آن مصرف و استفاده لیکوپن بوده است. این یافته دامنه ای از موجبات علاقه و ترغیب برای ادامه تحقیقات بیشتر گردید که به کشف فواید و خواص شایان توجه در مورد لیکوپن منتهی شد.

در بررسی ها و تحقیقات این نتیجه منتج شد که بدن انسان تنها هنگامی لیکوپن را جذب می کند که غذاهای محتوی لیکوپن به همراه چربی و یا پروتئین حرارت دیده و گرم شوند. گرما و حرارت باعث می شود که مولکول لیکوپن فعال شده و قادر گردد تا به پروتئین و یا چربی متصل شود برای بدن این فعال شدن و اتصال برای جذب لیکوپن به جریان خون لازم و ضروری است. چنانچه لیکوپن به پروتئین و یا چربی متصل نشود بدن قادر به جذب آن نبوده و نمی تواند آن را مورد استفاده قرار دهد.

نور سفید شامل و دربرگیرنده تمامی رنگ ها می باشد ما رنگ ها را هنگامی که در چشم ما بازتاب یافته و منعکس شوند به صورت مجزا دیده و مشاهده می کنیم. لیکوپن رنگ قرمز عمیق مخصوص به خود را تشکیل و به وجود می آورد که به دلیل سایز و اندازه مولکول خود در واقع به نور آبی اجازه و امکان جذب می دهد. در حالیکه دیگر مولکول ها تنها می توانند بازتاب و منعکس کننده باشند. همچنین در اثر لیکوپن جذب اشعه ماوراء بنفش اتفاق می افتد و از سلول های ما در برابر آسیب و صدمات اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند. این خاصیت منحصر به فرد لیکوپن یکی از اجزا عمده و مهم سیستم ایمنی بدن ما است. چشم، کبد، پوست و سینه به اندازه کافی حاوی لیکوپن هستند تا از ما در برابر بیماری محافظت کنند. برابر مطالعات و بررسی های به دست آمده سطوح و میزان بالای لیکوپن خون ارتباط با دید بهتر، آب مروارید کمتر، و نرخ پایین تر سرطان پوست دارد.

تولید و تهیه کنندگان گوجه فرنگی به لحاظ نرم و لطیف بودن گوجه فرنگی های رسیده در مزارع نمی توانند آنها را به بازار جهت فروش برسانند زیرا گوجه فرنگی ها قبل از رسیدن به فروشگاه های خرده فروشی گندیده و فاسد می گردند. لذا گوجه فرنگی ها نرسیده و کال چیده و برداشت می شوند و به صورت سبز و نرسیده حمل می گردند سپس با استفاده از گاز اتیلن رنگ آنها به رنگ قرمز تغییر می یابد. از سوی دیگر گوجه فرنگی های کنسرو شده هنگامی چیده و برداشت می شوند که به طور کامل در مزارع رسیده باشند که در نتیجه حاوی سطوح قابل توجه بالاتری از

لیکوپین هستند. برخی مردم بر این تصور و باور هستند که گوجه فرنگی ها بر روی بوته ها و در مزارع رسیده و پخته می شوند، اما در واقع آنها کال و نرسیده برداشت شده و پس از استفاده از گاز وارد بازار می شوند. گوجه فرنگی ها فقط زمانی می توانند مقدار و میزان لیکوپین خود را پرورش و توسعه دهند که در مزارع و در هنگامی که بر روی بوته ها قرار دارند پخته و رسیده شده باشند.

به طور خلاصه، رنگ سرخ و قرمز لزوماً به معنای وجود لیکوپین در غذا ها نیست چه بسیار غذاهای قرمز رنگی که حاوی لیکوپین نمی باشند (به جدول ذیل مراجعه شود). نکته مهم و کلیدی این است که لیکوپین باید با حرارت و گرما فعال شود تا بدن قادر به جذب آن گردد.

در بازگشت به سلامتی ما به طور مداوم در حال پژوهش و تحقیق می باشیم تا اطلاعات دقیق تهیه و ارائه شوند. هدف ما این است که به مراجعین خود آموزش لازم در به دست آوردن سلامت مطلوب ارائه گردد. ما برای گرفتاری های سلامتی هر یک از مراجعین رژیم غذایی و برنامه های مکمل مخصوص تنظیم می کنیم. مشاوره در مورد نگرانی های سلامتی با دقت و توجه بررسی و راهنمایی های لازم ارائه می گردد.

غذاهای محتوی لیکوپین	۱۰۰ گرم/ میکروگرم
گوجه فرنگی سبز، خام	۰
گیلاس	۰
توت فرنگی	۰
گوجه فرنگی تازه/ خام	۲،۵۷۳
گریپ فروت صورتی، خام	۲،۷۶۷
گوجه فرنگی رسیده در مزارع، پخته	۳،۰۴۱
گوجه فرنگی رسیده در مزارع، کنسروی، خورشیدی	۴،۰۸۸
هندوانه، خام	۴،۵۳۲
خام (امرود) Guavas	۵،۲۰۴
سس گوجه فرنگی کنسروی	۱۳،۹۷۹
پوره گوجه فرنگی کنسرو شده، با نمک افزوده	۲۱،۷۵۴
کنسرو رب گوجه فرنگی	۲۸،۷۶۴
گوجه فرنگی، خشک شده در آفتاب	۴۵،۹۰۲
پودر گوجه فرنگی	۴۶،۲۶۰

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com

<http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>