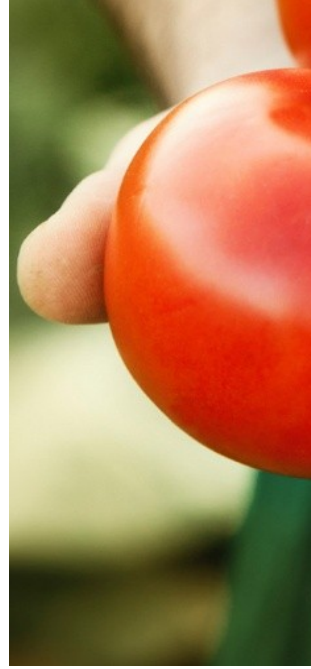


طبيب يبين دور الطماطم في تشكيل حصوات الكلى



تعد الطماطم غذاء غني بفيتامين "C" والعديد من العناصر الغذائية الاخرى كالفيتامينات ومضادات الاكسدة , ناهيك عن طعمها اللذيذ الذي يضيف مذاقا قويا للعديد من الأطعمة

ومع ذلك , يعتقد على نطاق واسع أن بذور الطماطم يمكن أن تؤدي إلى حصوات الكلى. لكن ما مدى صحة هذا؟

ويقول طبيب المسالك البولية الدكتور راجيف سود: "تحتوي الطماطم على فيتامينات ومضادات أكسدة معينة. يُعرف مضاد الأكسدة الرئيسي باسم (اللايكوبين). وهو من مضادات الأكسدة الضرورية.

ويكون هذا الإجهاد التأكسدي في الجسم ناتج عن حالات مختلفة. مثل مرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم والتلوث والالتهابات والتهابات الكلى. ومهما كانت المسبب , فإن هذا الأمر يسبب ضرر وتأثير على الكليتين.

ويمكن أن تؤثر هذه الحالات على العديد من الأعضاء الأخرى بالطبع ولكن الكلى هي الأكثر تأثراً لأن اللايكوبين يتركز في أنسجة المسالك البولية والتناسلية .

ويقول الدكتور راجيف سود، إن "الطماطم غذاء صحي وليست لها أضرار في العادة، بالعكس فقيمتها الغذائية عالية ومفيدة لصحة الكلى . لكن يمكن ان يختلف هذا الأمر مع بعض المرضى".

وتتكون أغلب حصوات الكلى من (الكالسيوم والاكزالات) وتعتبر الطماطم من الاغذية الغنية جدا بالاوكزالات , لذا فإن كثرة تناول الطماطم النيئة وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين يكونون معرضين لتكوين حصوات الكلى أكثر من غيرهم (مثل لديهم تاريخ عائلي أو مرض آخر) أحد أسباب زيادة احتمالية تكون الحصى لديهم.

ولكن بالطبع هذا الأمر لا ينطبق على الجميع, فإذا تم طهي الطماطم بشكل صحيح , فهي آمنة بما يكفي لتناولها .

وإن مادة (مونوهيدرات أوكزالات الكالسيوم) هي المسؤولة عن تكوين حصوات الكلى بالنسبة لأغلب المرضى, لذا يجب على المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بحصوات الأوكزالات أن ينتبهوا لكمية الطماطم التي يستهلكونها. لن يكون التناول المعتدل ضار , ولكن يجب عدم الإفراط في تناولها .

وعند النساء , يمكن أن يقلل الاستهلاك الزائد للطماطم من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 40%. وعند الرجال , يمكن أن يؤدي الاستهلاك الزائد إلى تقليل نفس الخطر بنسبة 20%.

ولذلك يمكننا القول بشكل قاطع أن الطماطم بشكل عام مفيدة. ولكن إذا كان المريض يعاني من حصوات الكلى المكونة من الأوكزالات في السابق , فمن الممكن أن تشكل الطماطم بعض المخاطر عليهم .