

يرتبط تناول الطماطم باعتدال بانتظام بعدد من الفوائد الصحية علماً بمستوى الجهازى، وهو أحد أقوى مضادات الأكسدة الموجودة فى الطماطم، لذلك من الأفضل تناول الطماطم المطبوخة. تحافظ على قوة العظام: تحتوي الطماطم على مستويات عالية من الكالسيوم وفيتامين ك، الطماطم ضرورية أيضاً لصحة القلب: الطماطم غنية بفيتامينات ب والبوتاسيوم، وقد ثبت أن تناول الطماطم بانتظام يقي من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. تحتوي الطماطم على فيتامين (أ) الذي يساعد فى الحفاظ على لمعان الشعر وقوته. تحسن الرؤية: يحسن فيتامين (أ) الموجود فى الطماطم يحسن الرؤية ويمنع الإصابة بالعمى الليلي. يقي من التهابات المسالك البولية وسرطان المثانة: ويرجع ذلك إلى المحتوى المائى العالى فى الطماطم الذى يعزز التبول المتكرر والتخلص من السموم والماء الزائد والملح عن طريق البول. ثم توضع شريحة من الطماطم على الكالو، وتوصف الطماطم الحمراء الناضجة للروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس. فإن الأملاح الموجودة فى الطماطم تصحح حموضة المعدة والدم، وتعطى الطماطم لمكافحة القىء والتعفن ولتقوية الهضم.