

10+1 λόγοι για να «αγαπήσετε» τις τομάτες

/ Γενικά



Η τομάτα είναι ευεργετική για την υγεία, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βοηθούν στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, στην δυσκοιλιότητα, καθώς και στην ρύθμιση της χοληστερόλης, ενώ έχει λίγες θερμίδες και αποτελεί ιδανική τροφή για άτομα σε δίαιτα.

Το καλοκαίρι είναι η εποχή τη τομάτας. Αν έχετε κήπο, σίγουρα θα απολαμβάνετε με το παραπάνω αυτό το εκπληκτικό λαχανικό. Αν όχι, υπάρχουν πολλοί λόγοι για να σταματήσετε στην τοπική λαϊκή αγορά ή στο super market και να αγοράσετε μερικές.

Κάποιοι ισχυρίζονται ότι οι τομάτες θα πρέπει να τρώγονται μαγειρεμένες για να προσφέρουν τη μέγιστη δυνατή θρεπτική αξία. Αυτό όμως δεν είναι απόλυτο. Αν και το λυκοπένιο απορροφάται καλύτερα από τις μαγειρεμένες τομάτες, η βιταμίνη C και τα ένζυμα, διατηρούνται καλύτερα στις ωμές. Έτσι, το ιδανικό είναι να τρώτε τόσο μαγειρεμένες, όσο και φρέσκες τομάτες.

Υπάρχουν δεκάδες είδη τομάτας (ροζ, τομάτες που δεν κοκκινίζουν ποτέ, τσέρι, πομοντόρια κ.ά.). Η έρευνα έχει δείξει ότι η μορφή του λυκοπενίου που βρίσκεται στις κίτρινες και πορτοκαλί τομάτες, απορροφάται καλύτερα από το λυκοπένιο στις κόκκινες τομάτες. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να προτιμάτε τις κόκκινες, αλλά φροντίστε να έχετε μια ποικιλία χρωμάτων στο πιάτο σας.

10+1 λόγοι για να «αγαπήσετε» τις τομάτες...

- 1.** Είναι γεμάτες βιταμίνη C, μια σημαντική θρεπτική ουσία που ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα δυο τρίτα της ημερήσιας ανάγκης μας στη βιταμίνη αυτή, καλύπτονται από δυο μέτριες τομάτες.
- 2.** Περιέχουν μια σημαντική φυσική χρωστική ουσία που ονομάζεται λυκοπένιο και έχει αποδειχθεί ότι καταπολεμά τη γήρανση και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό κατά του καρκίνου του προστάτη και του παχέος εντέρου.
- 3.** Το λυκοπένιο προστατεύει επίσης το γενετικό υλικό μας από τη φθορά και τις ασθένειες.
- 4.** Οι τομάτες διεγείρουν την παραγωγή του αμινοξέος καρνιτίνη, ένα φυσικό θρεπτικό δομικό στοιχείο που έχει αποδειχθεί ότι επιταχύνει την ικανότητα του σώματος να καίει το λίπος, πάνω από 30%.
- 5.** Η έρευνα έχει δείξει ότι το λυκοπένιο που βρίσκεται στις τομάτες, όταν καταναλώνεται τακτικά, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων κατά 29%.
- 6.** Η έλλειψη του λυκοπενίου από τη διατροφή μιας γυναίκας σε εμμηνόπαυση, έχει συνδεθεί με την οστεοπόρωση.
- 7.** Οι φρέσκες τομάτες και τα εκχυλίσματα τομάτας, έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν την ολική χοληστερόλη, την LDL χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι αποτρέπουν τη δημιουργία θρόμβων στο αίμα, που είναι ένας παράγοντας κινδύνου για την αθηροσκλήρωση.
- 8.** Οι τομάτες περιέχουν επίσης κι άλλα πολύτιμα φυτοθρεπτικά συστατικά, όπως: β-καροτένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, τα οποία βελτιώνουν την όραση και προστατεύουν τα μάτια από την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.
- 9.** Είναι νόστιμες και μπορείτε να τις καταναλώσετε με διάφορους τρόπους: σε σάλτσες ζυμαρικών, σούπες, μαγειρευτά, σάντουιτς και φυσικά σε σαλάτες, ακόμη και σε χυμό.
- 10.** Η τομάτα περιέχει άφθονο φολικό οξύ, που είναι απαραίτητο για την αναδόμηση και την αποκατάσταση των κυττάρων του οργανισμού. Όσοι παίρνουν φάρμακα, πίνουν πολύ αλκοόλ ή καταναλώνουν πολύ κρέας, όπως επίσης οι έγκυες γυναίκες και οι ηλικιωμένοι, είναι καλό να καταναλώνουν πολλές τομάτες, λόγω

των αυξημένων αναγκών τους σε φολικό οξύ.

11. Οι τομάτες αποτελούνται σχεδόν αποκλειστικά από νερό και βιολογικές ουσίες. Είναι πολύ φτωχές σε θερμίδες και για το λόγο αυτό, αποτελούν μια έξοχη τροφή για αδυνάτισμα.

Πηγή: clickatlife.gr