

Ευεργετική Ντομάτα - Πέντε οφέλη για τον οργανισμό που δεν γνωρίζατε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί διατροφικός θησαυρός μια και «κρύβει» μέσα της πολλά οφέλη για τον οργανισμό. Πλούσια σε βιταμίνη C, χαμηλή σε θερμιδική αξία και χωρίς λιπαρά, η ντομάτα χαρακτηρίζεται ως υγιεινή τροφή. Πιο κάτω έχετε την ευκαιρία να ανακαλύψετε πέντε οφέλη της για τον οργανισμό.

Βοηθά στην πρόληψη ζημιών του DNA. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη C και βιταμίνη A, βοηθά στην πρόληψη ζημιών του DNA από τις ελεύθερες ρίζες. Έτσι, η ντομάτα γίνεται σύμμαχος κατά ασθενειών όπως η αθηροσκλήρωση και ο διαβήτης.

Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Οι ντομάτες περιέχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες όπως η νιασίνη, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη B6, ουσίες που έχουν συνδεθεί με τη μείωση του κινδύνου καρδιακής

νόσου.

Προστατεύει από τη θρόμβωση. Μελέτη έχει συνδέσει την κατανάλωση ντομάτας με τη μείωση της συσσώρευσης των αιμοπεταλίων.

Συμβουλή: Πιείτε χυμό ντομάτας με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο μια αυτό μπορεί να προκαλέσει αρνητικές συνέπειες για τέτοιου είδους ασθένειες όπως ή θρόμβωση.

«Σύμμαχος» κατά των φλεγμονών. Μελέτη διαπίστωσε ότι, πίνοντας ένα ποτήρι χυμό ντομάτας την ημέρα, μειώνονται τα επίπεδα TNF-a στο αίμα κατά 34%. Το TNF-a είναι υπεύθυνο για την πρόκληση φλεγμονών. Τα υψηλότερα επίπεδα του TNF-a, έχουν βρεθεί σε άτομα με χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιακές παθήσεις, καρκίνο, οστεοπόρωση και τη νόσος του Alzheimer.

Προστατεύει από τον καρκίνο. Η ντομάτα αποτελεί την καλύτερη πηγή λυκοπενίου, ενός καροτενοειδούς που της δίνει το κόκκινο χρώμα. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Nutrition and Cancer, το λυκοπένιο εμποδίζει την ανάπτυξη κυττάρων που προκαλούν καρκίνο του ενδομητρίου, ο οποίος οδηγεί σε περίπου 8000 θανάτους το χρόνο. Μαζί με αυτό το είδος καρκίνου, οι ντομάτες εμποδίζουν και τον καρκίνο των πνευμόνων, του προστάτη και του στομάχου.

Συμβουλή: Τα μεγαλύτερα οφέλη θα τα βρείτε στις μαγειρεμένες ντομάτες, καθώς η αυξημένη θερμοκρασία αυξάνει την ποσότητα λυκοπενίου που απορροφάτε. Συνδυάζοντας δε, τη μαγειρεμένη ντομάτα με κάποια μορφή λίπους, όπως το ελαιόλαδο, ενισχύετε την απορρόφηση του λυκοπενίου από τον οργανισμό.

Πηγή: [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)