

Πέντε λόγοι για να βάλετε τη ντομάτα στη



Πρόκειται για ένα

από τα πιο χαρακτηριστικά λαχανικά της Μεσογειακής διατροφής. Η παρουσία της στην ελληνική γαστρονομία είναι ιδιαίτερα έντονη, αφού αποτελεί συστατικό μεγάλου αριθμού συνταγών, διαφόρων κατηγοριών, γεγονός που καθιστά την κατανάλωσή της αρκετά διαδεδομένη σε μικρούς και μεγάλους. Παράλληλα, διαθέτει υψηλή διατροφική αξία, καθώς προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, που δε θα πρέπει να λείπουν από το καθημερινό μας διαιτολόγιο.

Παρακάτω, θα βρείτε 5 λόγους για να εντάξετε τη ντομάτα στη διατροφή σας:

Αποτελεί πλούσια πηγή λυκοπενίου. Το λυκοπένιο ανήκει στην κατηγορία των καροτενοειδών και είναι το συστατικό στο οποίο οφείλεται το έντονο κόκκινο χρώμα της ντομάτας. Ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών, ενώ πλήθος μελετών συνδέει την αυξημένη κατανάλωση λυκοπενίου με μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, και ειδικότερα καρκίνου του προστάτη.

Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. Η ντομάτα παρέχει σημαντική ποσότητα βιταμίνης C, η οποία συμβάλλει στην ενίσχυση της δράσης του ανοσοποιητικού

συστήματος. Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητά της σε καροτενοειδή ενισχύει περαιτέρω την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού.

«Αγαπά» την καρδιά σας: Το λυκοπένιο που περιέχει, πέραν της πιθανής αντικαρκινικής του δράσης, φαίνεται ότι παίζει και καρδιο-προστατευτικό ρόλο, εμποδίζοντας την οξείδωση της LDL («κακής») χοληστερόλης, που αποτελεί ένα από τα βασικότερα στάδια της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας. Επιπλέον, η ντομάτα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε κάλιο, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, συμβάλλοντας έτσι στην προστασία της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος.

Φροντίζει την υγεία των ματιών: Αποτελεί πηγή β-καροτενίου, το οποίο μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη Α, που είναι απαραίτητη για τη λειτουργία του αμφιβληστροειδούς, καθώς και για το σχηματισμό της ροδοψίνης, που εμπλέκεται στη νυχτερινή όραση. Ταυτόχρονα, η ντομάτα περιέχει λουτεΐνη, συστατικό που προστατεύει τον αμφιβληστροειδή από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Είναι «φτωχή» σε θερμίδες: Το ενεργειακό περιεχόμενο της ντομάτας είναι ιδιαίτερα χαμηλό. Ενδεικτικά, μία μεγάλη ντομάτα αποδίδει περίπου 30 θερμίδες, γεγονός που την καθιστά «σύμμαχο» στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας σωματικού βάρους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr