

Χυμός τομάτας, αυτός ο θαυματουργός -Ενα superfood στην κουζίνα μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[tomato juice-708](#) ANΑΖΩΟΓΟΝΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Όλοι γνωρίζουμε για το πόσο καλό κάνουν στον οργανισμό μας οι χυμοί των φρούτων αλλά και πόσο σημαντικά είναι τα λαχανικά στη διατροφή μας.

Ενα από τα θαυματουργά λαχανικά που βρίσκεται στη κουζίνα κάθε νοικοκυράς είναι η τομάτα. Ο χυμός αυτού του κόκκινου σφαιριδίου είναι άκρως υγιεινός όταν πίνετε φρέσκος και ωμός. Είναι σαν ένα πλήρες γεύμα από μόνος του.

Θεωρείται ένα superfood, διότι είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, Κ, Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, ενώ είναι επίσης γεμάτος με μία μεγάλη σειρά από ανόργανα συστατικά, συμπεριλαμβανομένων του μαγνησίου, του σιδήρου και του φωσφόρου. Όλες αυτές οι ενώσεις κρατούν τα όργανά μας υγιή και το δέρμα πιο νεανικό!

Διατηρεί το πεπτικό μας σύστημα υγιές

Η τομάτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Η παρασκευή χυμού μπορεί να πάρει μακριά την περιεκτικότητα σε ίνες, αλλά προσθέτοντας τον πολτό και πάλι στον χυμό θα τις επαναφέρει. Οι φυτικές ίνες κρατούν το έντερο και το ήπαρ υγιή. Το ήπαρ εκκρίνει διάφορα ένζυμα που διασπούν το φαγητό που τρώμε. Και έτσι, πίνοντας χυμό τομάτας διατηρείται αναζωογονημένο. Παράλληλα, αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα ρυθμίζοντας την κίνηση του εντέρου.

Βοηθά στην απώλεια βάρους

Μήπως προσπαθείτε να χάσετε βάρος; Αν ναι, ξεκινήστε να πίνετε χυμό τομάτας! Ενυδατώνει το σώμα σας όσο κανένας άλλος. Επίσης, έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, υψηλή σε φυτικές ίνες και ελάχιστες θερμίδες. Ενεργοποιεί τον οργανισμό σας χωρίς να σας δίνει περιττές θερμίδες. Το καλύτερο από όλα είναι πως δίνει στο σώμα σας μια γερή δόση θρεπτικών ουσιών που ενισχύουν το ρυθμό μεταβολισμού!

Προστατεύει από τον καρκίνο

Μόνο ένα ποτήρι αυτού είναι αρκετό για να συμπληρώσει τις ανάγκες του σώματός σας για αντιοξειδωτικά μέσα στην ημέρα

Ο λόγος για τον οποίο οι τομάτες έχουν κόκκινο χρώμα οφείλεται στη λιποδιαλυτή χρωστική ουσία που ονομάζεται λυκοπένιο. Το λυκοπένιο είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια που καταστρέφουν τα υγιή κύτταρα από το εσωτερικό. Αυτό ενεργοποιεί την διαδικασία της οξειδωσης που οδηγεί σε κυτταρική μετάλλαξη. Η οξειδωτική βλάβη συνδέεται με όλους τους καρκίνους, συμπεριλαμβανομένου του παχέος εντέρου, του πνεύμονα ή του καρκίνου του μαστού. Ακόμα, οι ελεύθερες ρίζες προκαλούν καρδιαγγειακές ασθένειες και αθηροσκλήρωση.

Διατηρεί το δέρμα υγιές και νεανικό

Αν ανήκετε σε αυτούς που θέλετε να φαίνεται πως ο χρόνος δεν έχει περάσει από πάνω σας, δοκιμάστε να πιείτε ένα ποτήρι χυμό τομάτας καθημερινά. Η μεγάλη περιεκτικότητά του σε λυκοπένιο και βιταμίνη C είναι άριστη για το δέρμα, καθώς αποτρέπουν τα πρόωρα σημάδια γήρανσης. Παράλληλα, βοηθά με το πρόβλημα των κηλίδων και του αποχρωματισμού.

Πηγή: iefimerida.gr