

# Γνωρίστε τη θρεπτική αξία της ντομάτας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



## [ntomata-ti-systatika-mas-prosferei](#)

Η ντομάτα είναι χαρακτηριστικό και αγαπημένο λαχανικό της Μεσογειακής κουζίνας, το οποίο καταναλώνουμε σχεδόν καθημερινά, ιδιαίτερα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, που είναι και η εποχή της.

Παράλληλα, αποτελεί ένα τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, που προσφέρει πλήθος πολύτιμων κι ευεργετικών συστατικών. Σε αυτά, περιλαμβάνονται οι φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, η βιταμίνη C, που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, καθώς και το κάλιο, που βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Από την άλλη, η ντομάτα περιέχει υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών συστατικών, όπως το β-καροτένιο, το οποίο μετατρέπεται στο σώμα σε βιταμίνη A, και η λουτεΐνη, που προστατεύει τον αμφιβληστροειδή από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Ιδιαίτερο διατροφικό χαρακτηριστικό της ντομάτας είναι και η υψηλή περιεκτικότητά της σε λυκοπένιο, στο οποίο οφείλει και το έντονο κόκκινο χρώμα της. Μάλιστα, αξίζει να αναφερθεί πως η θερμική επεξεργασία αυξάνει τη βιοδιαθεσιμότητα του λυκοπενίου, με αποτέλεσμα η μαγειρεμένη ντομάτα και τα προϊόντα της να είναι ακόμη πιο πλούσια σε αυτό.

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το λυκοπένιο πιθανόν να προστατεύει από τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, και ειδικότερα καρκίνου του προστάτη, ενώ φαίνεται ότι παίζει και καρδιο-προστατευτικό ρόλο, εμποδίζοντας την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης, που αποτελεί ένα από τα βασικότερα στάδια της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)