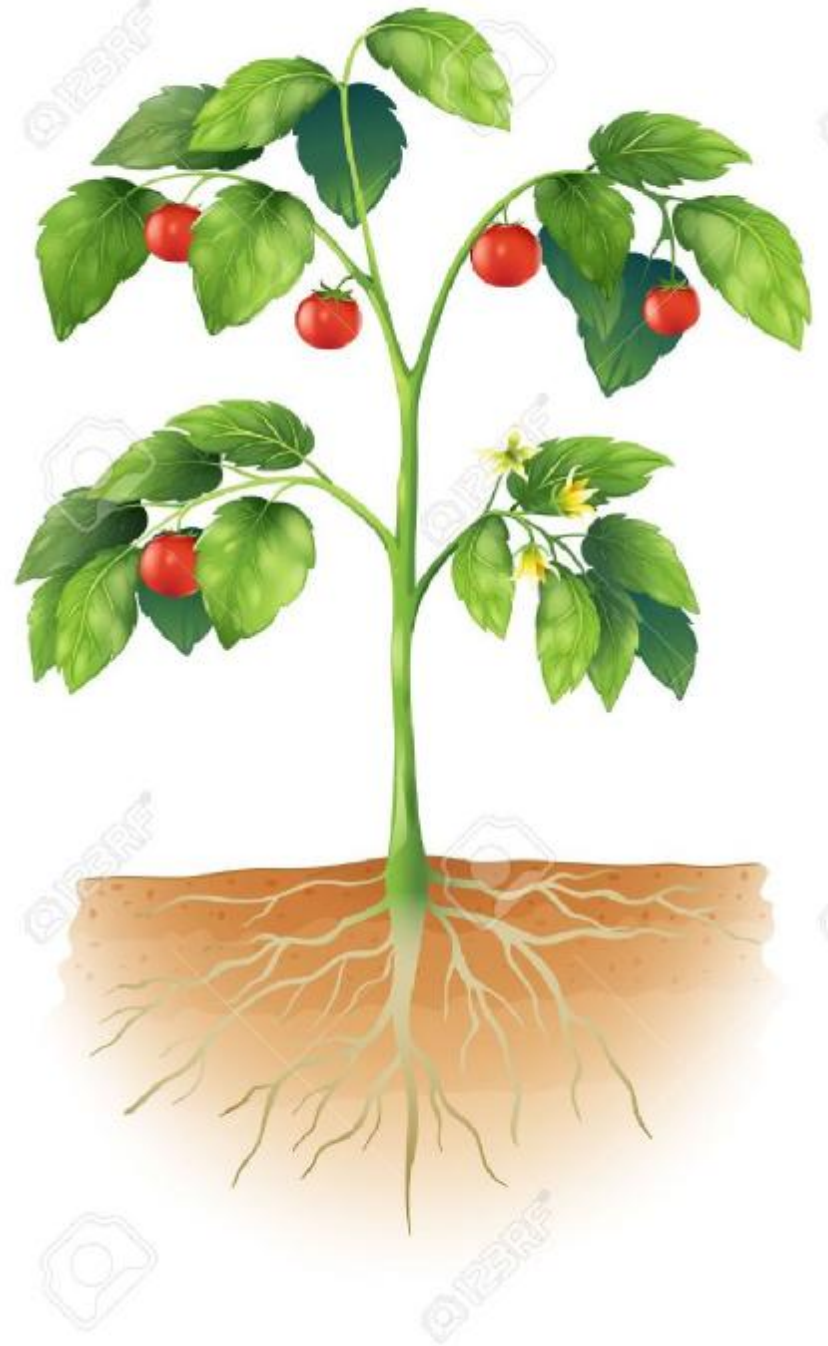


Czy wiesz co jesz?

POMIDORY







© Can Stock Photo



© Can Stock Photo



© Can Stock Photo - csp25522499









*Owoce pomidora zawierają sód, potas, magnez,
wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk,
fosfor, fluor, chlor, jod, karoten, biotyneę,
witaminy: K, B1, B2, B6, C, PP;
kwasy: pantotenowy, foliowy, szczawiowy.*

Właściwości lecznicze pomidorów

Za właściwości lecznicze pomidorów odpowiada ich naturalny czerwony barwnik, czyli *likopen*, który jest najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karotenoidów. Co ciekawe, nie ginie on w obróbce cieplnej, w miarę upływu czasu. W przetworach jest go nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych pomidorach.

Jako przeciwutleniacz likopen opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.

Co jeszcze zawdzięczamy pomidorom?



Pomidory zapobiegają miażdżycy i zawałom.

Dzięki zawartemu w nich kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów. Poziom cholesterolu obniżają też zawarte w pomidorach pektyny. Korzystnie dla serca działa również likopen.

Pomidory mają działanie antynowotworowe.

Panowie regularnie jedzący pomidory są o 34 proc. mniej narażeni na rozwój raka prostaty. Są również badania dowodzące, że likopen zmniejsza ryzyko raka szyjki macicy.

Pomidory działają moczopędnie.

Przez działanie moczopędne pomidory obniżają ciśnienie krwi, ponieważ są wyjątkowo bogate w potas (237 mg w 100 g). Duża zawartość potasu korzystnie wpływa również na pracę serca.

Pomidory poprawiają odporność.

Dzięki dużej zawartości witaminy C ważący 180 g pomidor pokrywa ponad połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na tę witaminę. By nie dopuścić do strat witaminy C, nie należy łączyć (np. w sałatkach) pomidorów z surowymi ogórkami, które zawierają enzym ją niszczący.

Pomidory wspomagają trawienie.

Regulują pracę układu pokarmowego dzięki błonnikowi. Jest on również w pestkach, których nie należy usuwać.

Pomidory są pomocne w walce z nadwagą.

100 g pomidorów to tylko 18 kcal, dlatego są pomocne w walce z nadwagą. Należą do warzyw bogatych w wodę (94 proc.), dlatego doskonale gaszą pragnienie.

Pomidory poprawiają pracę układu nerwowego.

Korzystnie wpływają na układ nerwowy ze względu na zawartość bromu.

Pomidory mają właściwości upiększające.

Witamina C wzmacnia naczynia krwionośne i wpływa na lepsze dotlenienie, witaminy A i E nawilżają skórę i działają przeciwzmarszczkowo. Kosmetyki zawierające wyciągi z pomidorów rozjaśniają przebarwienia i łagodzą zmiany trądzikowe.

Pomidory chronią przed słońcem.

Likopen neutralizuje szkodliwe procesy wywołane przez promieniowanie ultrafioletowe. Regularne jedzenie pomidorów zapewnia naturalną ochronę przeciwśoneczną.



Pomidor zwyczajny, pomidor jadalny -

gatunek rośliny z rodziny psiankowatych. Pochodzi z Ameryki

Południowej lub Środkowej. Do Europy dotarł po 1492 roku,

po odkryciu Ameryki przez Krzysztofa Kolumba.

*Początkowo przez wielu Europejczyków pomidor był uważany
za roślinę trującą.*

Hodowano go w ogrodach w celach dekoracyjnych.

Owoce pomidora jest soczysta jagoda.

Na rynku dostępnych jest wiele odmian pomidorów różniących się kolorem i kształtem owoców, które mogą mieć wielkość od 2 do ponad 10 cm średnicy.

Ich kształt może być kulisty, wydłużony (przypominający śliwkę lub gruszkę), także żebrowany (podobny do papryki).

Barwa owocu jest najczęściej czerwona, ale występują też odmiany pomarańczowe, żółte, zielone (dojrzałe), a nawet czarne.

Pomidory, to jedne z najpopularniejszych i najbardziej lubianych warzyw.

Znakomicie nadają się na rozmaite sałatki, surówki i dodatek do kanapek, ale są też podstawowym składnikiem wielu zup (przede wszystkim zupy pomidorowej), dań mięsnych (różne gatunki mięs przygotowywane z dodatkiem pomidorów), warzywnych (m.in. risotto warzywne, leczo z pomidorów i cukinii), sosów (m.in. sos do spaghetti), tart na ostro (np. tarty pomidorowo-ziołowej), musztardy oraz potraw kuchni śródziemnomorskiej.

