04 listopada 2023

Czy wiesz……dlaczego warto jeść pomidory?

Pomidory są jednymi z popularniejszych warzyw. Pomidory są podstawą diety ludzi na całym świecie, szczególnie mieszkańców regionu Morza Śródziemnego. Różnorodność smaków i piękny zapach sprawiają, że znajdziemy je w przeróżnych potrawach i produktach, np. w ketchupie. Oprócz walorów smakowych pomidory mają do zaoferowania cały wachlarz składników odżywczych.

Regularne spożywanie pomidorów wpływa korzystnie na skórę, serce i odporność organizmu. Trudno uwierzyć, że te popularne warzywa jeszcze 200 lat temu uważane były za trujące i hodowane wyłącznie w celach dekoracyjnych! Na szczęście z biegiem czasu na dobre zagościły w diecie większości osób. Obecnie pomidory zajmują czwarte miejsce pod względem popularności wśród warzyw. Wyprzedzają je ziemniaki, sałata, a także cebula. Pomidory rosną w grupach na jednym krzaku. Są okrągłe, pachnące i przeważnie mają czerwony kolor, chociaż w sklepach znajdziemy także pomidory w kolorze maliny, czarne, zielone, fioletowe, żółte.

Korzyści zdrowotne wynikające z jedzenia pomidorów można przypisać ich bogactwu witamin i składników odżywczych m.in. imponującej zawartości witaminy A, witaminy C i K , a także dużej ilości witaminy B6, kwasu foliowego i tiaminy. Pomidory są źródłem potasu, manganu, magnezu, fosforu i miedzi. Są bogate w białko i błonnik.

Pomidory są źródłem przeciwutleniaczy, które są skuteczne w walce z nowotworami. Zawartość wody w pomidorach wynosi ok. 95%. Pozostałe 5%, to głównie błonnik i węglowodany. Pomidory są zatem produktem dietetycznym, zwłaszcza że pomidor średniej wielkości (ważący ok 123 g) zawiera zaledwie 22 kalorie. Wspomagają także układ trawienny dzięki zawartości błonnika.

POMIDORY TO ŹRÓDŁO MŁODOŚCI: tym, co najbardziej istotne w pomidorach jest likopen. To organiczny związek chemiczny o działaniu przeciwutleniającym, który odpowiada także za czerwone zabarwienie pomidorów. Likopen jest najsilniejszym przeciwutleniaczem z grupy karetonoidów. Ponieważ ma właściwości przeciwutleniające, zwalcza wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się. Likopen jest źródłem zdrowia i młodości, a co ciekawe, nie ginie w obróbce cieplnej! W przetworach z pomidorów likopenu jest nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych warzywach.

POMIDORY TO WARZYWA ANTYNOWOTWOROWE: zmniejszają prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów prostaty, płuc i żołądka dzięki dużej zawartości likopenu i jego działaniu przeciwutleniającemu. Istnieją również badania sugerujące, że pomidory mogą chronić przed rakiem szyjki macicy i rakiem piersi, ale nie ma co do tego całkowitej pewności.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

POMIDORY DBAJĄ O SERCE I ZAPOBIEGAJĄ MIAŻDŻYCY: badania wykazały, że zbyt niskie stężenie likopenu i beta-karotenu we krwi wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawałów serca i udarów mózgu. Dzięki dużej zawartości likopenu pomidory korzystnie wpływają na serce i obniżają poziom cholesterolu. Dzięki zawartemu w pomidorach kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów, warzywa mają silne właściwości przeciwmiażdżycowe.

POMIDORY DBAJĄ O URODĘ: likopen chroni przed poparzeniami słonecznymi i niweluje skutki nadmiernego opalania. Ma również działanie antyoksydacyjne, zwalcza wolne rodniki, które odpowiadają za szybsze starzenie się skóry.

POMIDORY WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ: są źródłem witaminy C i mają jej tak dużo, że wystarczy już jeden duży pomidor, by pokryć dzienne zapotrzebowanie człowieka na tę witaminę.

POMIDORY KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA UKŁAD NERWOWY: dzięki zawartości bromu korzystnie wpływają na pracę tarczycy i układ nerwowy człowieka. Niedobór bromu powoduje dysfunkcje układu nerwowego.

Czytaj więcej:

https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co..

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT