Польза помидор для организма человека

Помидор (томат) самый распространенный овощ в мире. Они обладают замечательными вкусовыми качествами как свежие, так и переработанные. Британские ученые составили список 10 самых полезных продуктов, и помидоры оказались на первом месте. Лидирующее место они заняли благодаря содержанию антиоксидантов и витамина С. Современные исследования показывают, что помидоры полезны для сердечно-сосудистой системы и предупреждают появление злокачественных опухолей, что особенно сейчас актуально.

Польза помидоров для здоровья
Какая польза помидор и что они содержат?
Томат содержит:

- крахмал — 0,15%;
- сахар — 1,8 до 4.1%;
- клетчатку 0, 55-0,84%;
- каротиноиды;
- пурины важные составляющие любой клетки — 2, 4 мг в 100 гр;
- органические кислоты (яблочная, лимонная, винная, янтарная, немного щавелевой);
- много витаминов С, РР, каротина;
- никотиновую и фолиевую кислоту;
- небольшое содержание В1, В2, Р, К;
- минеральные соли — соли калия, железа;
- Флавоноиды, алкалоиды;
- эфирное масло, придающее растению пасленовый аромат;
- ароматические и красящие вещества, желтый окрас за счет ксанофила, красный за счет ликопина.

Достаточно съесть 200 гр помидор и вы получите суточную дозу каротина.
По содержанию железа томаты превосходят куриное мясо, рыбные продукты, молоко и очень полезны при малокровии. Их соли железа и фолиевая кислота имеют легкоусвояемую форму.
Нежная клетчатка не раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Они легко перевариваются и усваиваются.
Пектиновые вещества в помидорах снижают уровень холестерина в крови.
Небольшое количество пуринов клетчатки, низкая калорийность позволяют считать овощ диетическим продуктом при ожирении и атеросклерозе.
По содержанию витамина С красные томаты не уступают лимонам и апельсинам.

Какая польза от помидоров?

Свежие помидоры, сок из томатов за счет органических кислот, минералов обладают следующими свойствами:

- улучшают пищеварение;
- утоляют жажду;
- снижают давление;
- тормозят рост ряда микроорганизмов и грибков;
- стимулируют перистальтику кишечника, опорожнение желчного пузыря, выведение из организма лишней жидкости.

Ранее считалось, что томаты и их сок обостряют подагру и мочекаменную болезнь. Но диетологи это мнение считают ошибочным. Из рациона больных подагрой должны быть исключены продукты с пуринами, но в помидорах их уровень небольшой, ниже чем в цветной капусте, салате, шпинате, горохе, фасоли.

Полезные свойства помидор

При мочекаменной болезни не рекомендуются продукты со щавелевой кислотой, так как при взаимодействии кальция и щавелевой кислоты могут появляться оксалатные камни. Но в томатах щавелевой кислоты всего 5 мг га 100 гр. Это намного меньше, чем в салате (30 мг), свекле (40 мг), ревене (240 мг), щавеле (до 360 мг).

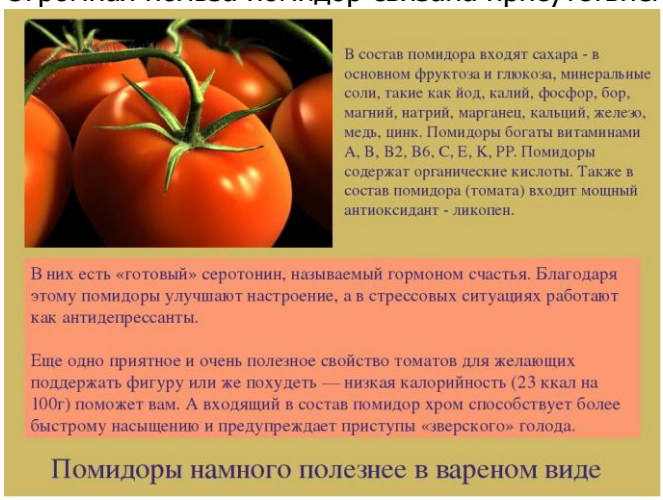
Польза свежих помидор.

1. Томаты и их сок активизируют полезную микрофлору кишечника и не дают развиваться дисбактериозу, способствуют нейтрализации токсинов, появляющихся при избыточном употреблении белковой и жирной еды.
2. Восстанавливают нарушенный обмен веществ.
3. Снижают артериальное давление.
4. Полезны при анемии, сахарном диабете, ожирении, сердечной недостаточности, в восстановительный период после операции, облучения.
5. За счет содержания каротина увеличивают остроту зрения.
6. Рекомендуется употреблять томаты при напряженной умственной работе и тяжелых физических нагрузках.
7. Применяются в косметологии, за счет присутствия в них веществ, обладающих противовоспалительными свойствами.
8. При варикозе полезно делать аппликации пластинок плода на проблемные участки.
9. Предупреждают развитие аденомы простаты.
10. Укрепляют иммунитет.
11. Улучшают состояние кожи.
12. Сохраняют красоту и молодость.
13. Укрепляют кости, благодаря витамину К и кальцию.
14. Защищают сосуды от атеросклероза.
15. Грубые волокна помогают работе кишечника и выводят токсины из организма.
16. При солнечном ожоге хорошо помогают компрессы из помидор.
17. Регулируют сахар в крови.
18. Укрепляют волосы.
19. Рекомендуются женщинам после 40.
20. Очищают организм от радионуклидов.
21. Сок из томатов обладает легким мочегонным эффектом.
22. Сок помогает избавиться от лишних килограммов. Кто желает похудеть, перед едой надо выпивать стакан томатного сока. Это снижает аппетит, и предотвращает переедание.
23. Сок из томатов предотвращает образование тромбов, поэтому очень полезен при малоподвижном образе жизни, из-за которого возникает застой в кровеносных сосудах.
24. Помогают почкам и желчному пузырю, предотвращают образование камней.
25. Плод является отличным антисептиком, если вы порезались можно приложить дольку помидорки.

В результате исследований было доказано, что регулярное употребление свежих помидор, сока, кетчупа снижает риск заболевания раком предстательной железы, толстой и прямой кишки, легких и молочных желез.

Польза помидоров для здоровья

Огромная польза помидор связана присутствием в них каротиноида ликопина.



Какими свойствами обладает ценное вещество?
Профилактическое и лечебное противоопухолевое действие.
Восстанавливает поврежденные болезнями кровеносные сосуды и увеличивает их проходимость.

Ученые Израиля изучали свойство ликопина на животных и обнаружили, что при введении в организм канцерогенных веществ вместе с повышенным содержанием в пище ликопина размножение раковых клеток подавляется.

Американские онкологи изучали влияние ликопина на начальных стадиях больных раком предстательной железы. Перед операцией по удалению опухоли больных разделили на 2 группы, учитывая однотипность болезни, возраст. Одна группа принимала ликопин по 15 мг дважды в день, а вторая группа ничего не принимала. Перед началом исследования всем больным сделали анализ крови для определения специфического антигена простаты (САП), который является маркером болезни. Анализы крови больных, получавших ликопин, показали, что уровень САП у них понизился на 20 %, что является ослаблением злокачественного процесса. Во втором случае уровень САП медленно увеличивался.
После операции было выявлено, что у больных, принимающих ликопин, опухоли были меньших размеров, а раковые клетки имели меньшую тенденцию к метастазированию, чем у больных, не принимавших ликопин. На основании этих исследований сделали вывод, что прием ликопина замедляет злокачественный процесс и снижает вероятность метастазирования опухоли.

Механизм противоопухолевого действия ликопина не выяснен, но есть предположение, что он связан с высокой антиоксидантной активностью. Лечебный эффект наблюдается только при употреблении красных помидор. В желтых, бледно-розовых, зеленых помидорах ликопина нет.

Ликопин также обнаружили в арбузе, в некоторых сортах винограда, но в них полезного вещества в три раза меньше.

В кетчупе и томатном соусе ликопина в 1,5 раза больше, чем в свежих помидорах или в соке. Так как при переработке, в том числе тепловой, разрушаются клеточные волокна оболочки и мякоти плода, что ускоряет переход ликопина в готовый продукт.
Рекомендуемая профилактическая суточная доза ликопина — 10-15 мг. Такое количество содержится в 0,5 кг помидор, 2 стаканах сока томатов или 3-4 ст.л кетчупа, томатной пасты и соуса.

В результате исследования 36 здоровых людей и 36 людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями принимали либо плацебо, либо средство, содержащее ликопин.
Ученые постоянно исследовали проходимость сосудов добровольцев (один из маркеров сердечно-сосудистого здоровья). Оказалось в результате исследований, что и у больных, и у здоровых, получавших ликопин, проходимость кровеносных сосудов возросла на 53%.

Полезные свойства помидор

Японцы обнаружили в помидорах вещество (9-оксооктадекадиеноевую кислоту), препятствующее развитию сердечно-сосудистых заболеваний, и положительно влияющее на уровень холестерина в крови.

Американцы выявили, что в желеобразной субстанции, окружающей семечки помидоров, содержится вещество, способное разжижать кровь и бороться с тромбообразованием. Это вещество содержится в свежих помидорах, томатном соке.

Полезно употреблять стакан сока в день — результат будет заметен уже через несколько недель.

Правила употребления помидор с пользой

Как правильно употреблять помидоры, чтобы организму была максимальная польза?

1. Лучшие помидоры те, которые поспели на грядке, а не дозрели дома.
2. Томаты способствуют устранению запоров и других болезней желудочно-кишечного тракта.
3. Употреблять в салатах со сметаной или растительным маслом.
4. После употребления томатов не есть белковую или крахмалистую еду, так как содержащиеся в них кислоты, плохо сочетаются с такими продуктами.
5. В день достаточно выпить стакан томатного сока. Сок должен быть без соли, сахара, консервантов. Для лучшего усвоения надо добавить нерафинированное растительное масло.
6. Томатный сок лучше пить до еды.
7. В сезон созревания рекомендуется пить до 0, 5 л свежего томатного сока.
8. В желтых и зеленых помидорах — много калия для сосудов. В черных — антиоксиданты от старости.
9. Чем краснее томат, тем больше в нем ликопина.

Как выбрать томатный сок?

1. Если по консистенции похож на кисель, значит, в него добавлен крахмал или искусственный пектин.
2. Ярко-красный цвет говорит о наличии ненатуральных красителей.

Как выбрать томатную пасту?

1. Томатная паста полезнее свежих помидоров. В ней больше каротиноида ликопина. При выборе обращайте внимание на содержание растворимых веществ 25-28%, чем больше, тем лучше.
2. Лучше если паста была произведена в солнечных регионах, например, в Краснодарском крае.
3. Томатная паста портится очень быстро, поэтому выбирайте небольшие баночки или сверху наливайте подсолнечное масло.

Противопоказания.

1. Обострение язвы, гастрита.
2. Повышенная кислотность желудочного сока.
3. Ярко выраженный холецистит, панкреатит.
4. При отравлениях пить сок их томатов не рекомендуется, так как при болях в животе могут появиться еще более неприятные ощущения, так как начнется стимуляция кишечной моторики.
5. Аллергическая реакция.

Вывод: польза помидор очевидная, они содержат множество ценных веществ, легкоусвояемые, полезные для кожи, значит, должны занять почетное место на нашем столе.