

Помидоры. Польза и вред для организма. О вреде помидоров с огурцами

Ольга Смирнова

Поговорим сегодня о помидорах: пользе и вреде для организма. Ну, польза, наверно, очевидна и неоспорима, в чем она заключается, я вам напомню.

Но знаете ли вы, какой вред может принести совместное употребление помидоров и огурцов? А многие ведь любят делать такие салатки. Я сама об этом узнала не так давно из передачи «Теория заговора».

Оказывается, их категорически есть вместе нельзя! Это очень вредно. Верить в это или нет - личное дело каждого, а я расскажу, о чем говорили эксперты.

Польза помидоров для организма



Польза помидоров, конечно же, в наличии большого количества витаминов, нужных для организма, из-за которых есть эти плоды нужно круглый год.

Бытует мнение, что в помидорах, выращенных в теплицах, ничего полезного нет. Но это не так, просто условия созревания им создают искусственные, и не всегда помидорчики получаются очень вкусными, но все ценности, содержащиеся в них, присутствуют по максимуму.

А это:

- витамин С, полезный для здоровья сердца и сосудов, его количество сравнимо с содержанием в цитрусовых
- витамины группы В, которые действуют как природные антидепрессанты, улучшают настроение и помогают бороться со стрессом
- витамины А, К, РР и Е
- глюкоза
- фруктоза
- соли калия и магния
- кальций, молибден, фосфор
- высокое содержание железа, помогающее в лечении анемии
- щавелевая кислота
- клетчатка, нужная нам для нормальной работы кишечника и предотвращения запоров
- ликопин (красный пигмент)– вещество, борющееся с раком.

Поэтому и полезны помидоры для здоровья. Ведь они

- обладают желче-и мочегонным действием
- помогают бороться с микробами и вирусами
- предупреждают атеросклероз
- возбуждают аппетит
- снижают артериальное и глазное давление
- понижают уровень холестерина.

Помидоры при гастрите с пониженной кислотностью полезны, они усиливают отделение желудочного сока, их можно есть при сахарном диабете практически без ограничений, показано употребление помидоров при стенокардии и ишемической болезни сердца.

Какие помидоры полезней – желтые или красные

У желтых помидоров практически те же свойства, что и у красных. По плотности они, пожалуй, будут потверже и содержат меньше кислоты, что снижает их вред при употреблении, об этом чуть ниже.

Польза и вред соленых помидоров

Удивительно, что полезные свойства помидоров сохраняются при их засолке, как и при квашении капусты. Причем, лучше засаливать помидоры зеленые или бурые. Я именно такие люблю заготавливать, они и не разваливаются после того, как заливаешь их кипятком. В зеленых помидорах есть все микро и макро-элементы, кислоты, полезные нашему здоровью, но есть их в свежем виде не будешь же. При засолке сохраняется и такой важный элемент, как ликопин, а значит, и антиоксидантные свойства. Вред соленых помидоров может быть только индивидуальный, для людей с ограничением употребления соленого.

Польза помидоров для женщин и мужчин

Вот еще информация о ликопине. Именно он помогает предотвратить и аденому, и рак предстательной железы, которые нередко появляются у мужчин в возрасте. Так что ешьте помидоры обязательно во избежание всяческих проблем.

А женщинам помидоры помогают в профилактике остеопороза, регулируют обменные процессы в организме, следовательно мы можем всегда оставаться стройными и не поправляться, да и красивыми, ведь помидоры благотивно влияют на нашу кожу.

Вред помидоров для организма

Несмотря на большое содержание витамина С, ликопина и других полезных веществ, употребление помидоров может вред нанести нашему организму в отдельных случаях. Вы ведь обращали внимание, что когда мы разрезаем помидоры, из них вытекает жидкость. Вот она то является нашим врагом. В этой водичке содержится очень много кислот. А в нашем желудке итак много соляной кислоты и дополнительные кислоты ему не нужны. Поэтому с осторожностью следует употреблять помидоры при:

- мочекаменной болезни
- язве желудка
- гастрите с повышенной кислотностью
- панкреатите
- подагре
- заболеваниях печени

А лучше всего есть помидоры в тушеном виде. Не удивляйтесь, но термическая обработка не только сохраняет, но и приумножает полезные свойства помидоров, в том числе и действие ликопина усиливается. А вредный сок таким образом можно выпарить в духовке или при тушении.

Сочетание помидоров с другими продуктами

Кажется, в 2001 году ученые пришли к мнению и установили, что помидоры – это все же фрукт, а не овощ, каким привыкли мы их считать.

Возможно, по этой причине, помидоры плохо сочетаются с другими продуктами.

Помидоры богаты фруктовыми кислотами, пектинами, антиоксидантами. Но если добавить к помидорам другие многокомпонентные блюда, то переваривание затрудняется.

Нельзя есть помидоры ни с болгарским перцем, ни с баклажанами и кабачками, такое питание может привести к хроническому гастриту.

Если употреблять помидоры с мясом, усиливаются процессы гниения и брожения, происходит повышенная интоксикация, наблюдаются боли в животе и тошнота.

Помидоры не сочетаются практически ни с чем! Их можно употреблять лишь сами по себе либо с зеленью! Кстати, полезно соединять их с мускатным орехом и петрушкой, которые понижают кислотность в 4 раза.

Особенно мы привыкли к салатику из огурцов и помидоров. О вреде такого блюда я и хочу рассказать.

Собственно эта информация и послужила желанием написать данную статью.

Огурцы и помидоры. Польза и вред



Вместе есть нельзя!

Возможно, найдутся скептики, не верящие таким убеждениям, я слышала уже отзывы, мол это все придуманные новости, ели же всегда и ничего.

Но этому, как утверждают эксперты из вышеуказанной передачи, есть научное объяснение.

Мы думаем, что эти продукты содержат массу витаминов. И это действительно так, но полезны они только в том случае, если есть их по отдельности. Каждый из них несомненно очень полезен. Но в сочетании друг с другом эта еда

превращается в яд, что приводит к инфарктам и инсультам и вредит работе жизненно-важных органов.

Что полезного в огурцах

Витаминов и клетчатки в огурцах мало. На 95 % они состоят из воды, впрочем, как и помидоры тоже.

В составе огурцов есть минеральные вещества, этот овощ главным образом улучшает вкусовые качества пищи, а также способствует усвоению белков и жиров, оказывает желчегонное действие и улучшает перистальтику кишечника. Вот, в принципе, и все. Огурцы можно есть с любыми овощами кроме помидор. Фермент, содержащийся в них, просто уничтожают весь витамин С, находящийся в помидорах. Но это еще пол беды.

О вреде салата из огурцов и помидоров

1. Оказывается, они от природы не совместимы. Помидор – это кислый продукт, а огурец – щелочной. Их смешивание может привести к образованию солей, вредных как для печени, так и почек, и нарушить работу этих органов.
2. Помидоры и огурцы имеют разное время пищеварения. Т.е. ферменты, переваривающие один продукт, не совпадают с ферментами другого. И пока один будет перевариваться, другой в это время будет лежать мертвым грузом и гнить.
3. А еще, по учению Аюверды, помидоры согревают наше тело, а огурцы, наоборот, охлаждают. И при употреблении салата из огурцов и помидоров организм не знает, что ему делать, то ли согреваться, то ли охлаждаться, он впадает в ступор.

Одним словом, такой салат – трудно-усваиваемая еда, которая больше вредна, чем полезна. Когда мы едим помидоры с огурцами каждый день, наша печень работает на износ, проблемы возникают и с печенью, и с поджелудочной, хронический гастрит и панкреатит, лишний вес. Классический салат огурцы и помидоры основательно бьет по нашему здоровью.

Вот такая у меня сегодня для вас информация о помидорах пользе и вреде для организма.

Мое мнение: нельзя уж буквально так воспринимать эту информацию, что помидоры с огурцами- это яд. По крайней мере, в небольшом количестве вреда не принесут.

Действительно, всегда их ели и все живы при этом. Но с другой стороны, я доверяю своему организму, а ему не нравится совместное употребление и салат из помидоров и огурцов я не люблю, ем их по отдельности. Может это тоже сигнал?

Будьте здоровы!