Помидоры — польза, вред и противопоказания томатов

Родина помидора – континент Южной Америки, где и по сей день он растёт в дикой природе. В России томат появился только в XVIII веке и изначально считался декоративной культурой. На российском прилавке чаще всего встречаются такие сорта помидоров, как «дамские пальчики», «бычье сердце» и «черри». Томаты бывают разной формы и цвета.

Помидоры используют в кулинарии, добавляя в салаты, гарниры, супы, к мясным блюдам. Томаты маринуют, засаливают, засушивают, жарят, тушат и варят. Еще из помидоров делают кетчуп и томатный сок.

Состав и калорийность помидоров

Энергетическая ценность помидора невелика, поскольку плод на 93-95% состоит из воды, а оставшиеся проценты – это химические соединения. Но, несмотря на низкую калорийность (один плод весом 100 г. содержит ок. 20 ккал), помидор богат полезными микро- и макроэлементами, витаминами и антиоксидантами.

Химический состав свежего помидора:

- ***Белки – 0,6 г; углеводы – 4,2 г; жиры – 0,2 г.***
- ***Витамин А – 1, 2 мг; витамин С – 25 мг; витамин Н – 1,2 мг.***
- ***Моно- и дисахариды (фруктоза, сахароза, раффиноза, вербаскоза) – 3,5 г.***
- ***Калий – 290 мг; магний – 20 мг; фосфор – 26 мг; хлор – 57 мг; натрий – 40 мг.***

Еще в состав помидора входят цинк, медь, марганец, кальций, бор.

Много кислот содержится в плодах свежих помидоров:

- ***органические (яблочная, гликолевая, янтарная),***
- ***фенолкарбоновые (кофейная, феруловая),***
- ***высокомолекулярные жирные (пальмитиновая, линолевая) кислоты.***

Также в состав помидора входят аскорбиновая (30 мг/100 г) и фолиевая (15-45 мкг/100 г) кислоты, известные лечебными свойствами.

Польза помидоров

Обычно, когда речь идёт о пользе продукта, подразумевается, что целебный эффект достижим при употреблении в свежем виде. В случае с помидором это не совсем так: полезны даже консервированные плоды. Например, зелёные помидоры при засаливании (без уксуса) сохраняют почти все витамины, кислоты и антиоксиданты, которые есть в свежих плодах.

Помидоры приносят пользу и в приготовленном виде. Так, частое употребление томатного сока снижает риск появления тромбоза, кишечной непроходимости, варикоза и улучшает общее самочувствие.

Если вы употребляете свежие помидоры, то помните, что они лучше и быстрее усваиваются с растительным маслом.

Профилактика онкологических заболеваний

Ликопин – антиоксидант, который предотвращает рост и развитие раковых клеток. Ликопин качественнее усваивается, когда помидоры прошли термическую обработку. Ещё в томат входит вещество, способное уничтожать мутировавшие клетки в организме. Это онкопротектор альфа-томатин. Вместе с ликопином они борются с онкологией, эффективнее всего – с раком легких и поджелудочной железы.

Постоянное присутствие помидоров в рационе снизит риск развития рака молочной железы у женщин и рака простаты у мужчин.

Нормализация работы ЖКТ

Клетчатка улучшает пищеварение, усиливает секрецию желудочного сока. Кожица томата стимулирует перистальтику кишечника и снижает вероятность запора. Поэтому рекомендуется употреблять помидоры людям, страдающим пониженной кислотностью. Помидоры улучшают аппетит благодаря лимонной и яблочной кислотам в составе.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

Наличие в томате витаминов С, РР и ликопина объясняет пользу для сердца и сосудов. Помидоры следует употреблять людям с ишемической болезнью, стенокардией, гипертонией.

Антоцианы в составе помидора укрепляют стенки мелких сосудов. Семена помидора разжижают кровь и это препятствует возникновению тромбоза. Ещё томаты едят для профилактики атеросклероза.

Повышение иммунитета

Помидоры являются источником фитонцивод и витамина С, оказывающих антибактериальное и противовоспалительное действие. Это помогает организму противостоять вирусным инфекциям.

При нарушении обменных процессов следует пить свежевыжатый томатный сок, который содержит двойную порцию полезных элементов.

Выведение токсичных веществ из организма

Помидоры выводят шлаки и токсины при хронических недугах.
Особую ценность помидоры представляют для курящих и тех, кто недавно бросил курить. Кофейная и линолевая кислоты расщепляют никотиновую смолу, выводят её из легких и избавляют от тёмного налёта на зубах.

Повышение гемоглобина в крови

Регулярное употребление помидоров положительно влияет на состав крови. В зрелых плодах томата содержится железо (0,9 мг/100 г), которое способствует кроветворению. Поэтому помидоры будут полезны больным анемией и беременным, которые испытывают дефицит железа.

Противостояние стрессам

Содержащиеся в помидорах витамины группы В контролируют работу нервной системы, избавляя от раздражительности и депрессии. А входящий в состав серотонин («гормон радости») улучшает настроение и помогает справиться с повышенными психологическими нагрузками.

Снижение уровня холестерина

Помидоры показаны к употреблению при сахарном диабете и атеросклерозе, поскольку регулируют количество холестерина в крови. Лечебный эффект возможен благодаря пектиновым веществам в томате.

Улучшение состояния мочеполовой системы

Фолиевая кислота в составе помидора нормализует водно-солевой обмен. В связи с легким мочегонным эффектом лишняя жидкость выводится из организма. В результате исчезают отёки конечностей.
Для зрелых мужчин плюс от регулярного употребления помидоров будет в снижении вероятности развития импотенции.

Поддержание веса в норме

Так как помидоры – низкокалорийный продукт, то их можно употреблять людям с ожирением и тем, кто следит за фигурой. Существует несколько видов помидорных диет, общая суть которых сводится к употреблению помидоров в качестве основного продукта в течение нескольких дней. Но прежде, чем опробовать диету, проконсультируйтесь со специалистом.
Еще помидоры дают длительное ощущение сытости, что помогает воздержаться от частых приемов пищи.

Омоложение кожи и стимуляция роста волос

Мякоть помидора при поверхностном нанесении положительно влияет на состояние кожи лица и волос. Витамины группы В улучшают цвет лица и делают кожу эластичной, убирают сухость. Если вы страдаете от угревой сыпи, фурункулёза, экземы или хотите омолодить кожу, то сделайте домашнюю маску из помидора и овсянки.

Вам понадобятся:
- ***1 спелый свежий помидор;***
- ***сухие овсяные хлопья – 1 столовая ложка;***
- ***лимонный сок – 1 чайная ложка.***

Приготовление:

1. ***Комбайном или блендером измельчите овсянку с помидором.***
2. ***Добавьте лимонный сок и перемешайте.***
3. ***Нанесите на 15 минут. Смойте водой.***

Маску можно наносить на корни волос и держать 3-4 минуты – это активизирует рост.

Вред и противопоказания помидоров

С осторожностью стоит употреблять помидоры при частых расстройствах пищеварения и при повышенной кислотности. Чтобы избежать вреда, ограничьте частоту употребления помидоров.
Не стоит увлекаться консервированными помидорами и тому, кто страдает сердечно-сосудистыми патологиями. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы выяснить, можно ли при ваших заболеваниях есть помидоры.
Возрастает вред помидоров для лиц с повышенным содержанием мочевой кислоты в крови. Это распространённое явление при ревматоидном артрите, полиартрите и подагре.
Не употребляйте томаты с яйцами, рыбой и хлебом. Вместе они замедляют пищеварение, что приводит к ощущению тяжести и вздутия.

Никогда не употребляйте недозрелые (зелёные) помидоры в свежем виде *– они содержат опасный яд – соланин. При отравлении соланином человек испытывает слабость, тошноту, головную боль. Может появиться одышка.*
Вред принесут помидоры, приготовленные в алюминиевой посуде, поскольку кислоты овоща вступают в реакцию с поверхностью металла.

Противопоказания для употребления томата:

• Назначение врачом бессолевой диеты. Откажитесь на её время от консервированных помидоров: в них содержится много соли.
• Аллергическая реакция. Она может быть вызвана красящими веществами томата или витамином С. В качестве альтернативы красным помидорам попробуйте сорта желтого цвета – в них меньше аскорбиновой кислоты (25 мгк против 30 мгк у красных помидоров).
• Гастрит, панкератит и язва желудка – причины для исключения томатов из рациона.

Олеся Украинская 27-08-2011