Вряд ли найдется хоть один человек, который бы не любил помидоры, мы все стараемся есть их круглый год, особенно летом в сезон, да и зимой их привозят в наши магазины из южных стран. Зимой соленые, маринованные помидоры и огурчики часто появляются на нашем столе в качестве закуски, да и без томатного соуса сложно представить наше питание.

А ведь так было не всегда, и помидоры, привезенные в Европу из Южной Америки, долгое время выращивались, как декоративные растения, а их плоды считались несъедобными. В России помидоры завоевали популярность только к середине XIX века, постепенно их стали выращивать повсеместно и употреблять в пищу.

В настоящее время выведено огромное количество сортов помидоров с различной окраской формой плодов. Это не только вкусные ягоды (я не описалась, помидоры считаются именно ягодами, а не овощами), вносящие разнообразие в наше питание, но и невероятно полезный продукт, и сегодня, дорогие читатели, мы и поговорим о пользе помидоров для организма человека и о вреде, который они могут в некоторых случаях нанести.

Польза помидоров для организма человека

В помидорах полезно все, и сок, и мякоть, и даже кожура, в них содержатся пищевые волокна, различные органические кислоты, каротиноиды, гликозиды, фитонциды, флавоноиды, холин, триптофан. Не менее важным является и высокое содержание витаминов и минеральных веществ. Помидоры входят в состав очень популярной средиземноморской диеты, способной поддерживать здоровье и продлевать жизнь.

Состав и калорийность помидоров

В 100 граммах зрелого помидора содержатся:
Белки-1,1 гр.
Жиры-0,2 гр.
Углеводы- 3,7 гр.
Крахмал-0,02 гр.
Калорийность – 20 кКал.

Витамины и минералы

Если говорить о витаминах, то больше всего в помидорах содержится витамина С, практически столько же, сколько в цитрусовых, что делает эти овощи очень ценными для здоровья человека. Кроме того в помидорах немало витаминов А, К, Е, РР, В1, В3, В6, а также фолиевой кислоты. Среди минеральных веществ хочется выделить калий, магний, кальций, фосфор, молибден, марганец.

Антоцианы

Помидоры, как и большинство овощей и ягод, окрашенных в красный цвет, содержат специальные вещества антоцианы, польза которых заключается в первую очередь в борьбе со свободными радикалами, разрушающими клетки нашего тела. Кроме того, антоцианы повышают устойчивость мелких сосудов к различным воздействиям, обладают противовирусными и бактерицидными свойствами, укрепляют сердечно – сосудистую систему, мочеполовую сферу, зрение и слух.

Ликопин

Помидоры содержат еще один уникальный компонент – ликопин, антиоксидант, способный противостоять размножению раковых клеток и замедлять процессы старения многих органов и систем человека.

Важно и то, что ликопин не теряет своего действия при термической обработке помидоров, поэтому помидоры полезны как в сыром, так и в тушеном виде.

Помидоры. Польза и вред для здоровья

Помидоры желательно употреблять в пищу как можно чаще для профилактики заболеваний, для укрепления иммунитета и улучшения эмоционального состояния, а так же тем людям, у которых уже есть проблемы со здоровьем, и я предлагаю рассмотреть, в каких случаях эти замечательные овощи помогут нам справляться с проблемами.

Польза помидоров для желудка и кишечника

Помидоры усиливают секрецию желудочного сока, а также улучшают моторику кишечника, поэтому сами плоды, пюре из них и соки полезно употреблять в пищу людям с заболеваниями желудка, сопровождающимися пониженной кислотностью. Полезные вещества, входящие в состав помидоров, быстро усваиваются, а клетчатка улучшает деятельность кишечника и предотвращает возникновение запоров.

Чем полезны помидоры для сердца, сосудов, при варикозе

Наличие в помидорах ликопина, витаминов С и РР делает их очень полезными при заболеваниях сердца и сосудов, даже исследования проводились, подтверждающие, что люди, часто употребляющие помидоры в пищу в свежем виде, реже болеют сердечными недугами. Особенно показаны помидоры и томатный сок при стенокардии и ишемической болезни сердца. Помидоры полезны при атеросклерозе, так как снижают уровень плохого холестерина в крови, а так же нормализуют артериальное давление и уменьшают риск возникновения тромбоза.

Наверно, многие из вас знают, что помидоры рекомендуют есть тем, у кого проблемы с варикозом. И даже компрессы из свежих помидор накладывают на вены.

При нарушениях обменных процессов

Помидоры необычайно полезны людям с лишним весом, так как являются низкокалорийным продуктом, и их можно включать в ежедневное меню людям с ожирением.

Особенно полезным в этом случае будет томатный сок, благодаря которому можно быстро сбросить пару лишних килограммов.
Как известно, для больных сахарным диабетом существует множество запретов в питании, а вот помидоры наряду с другими овощами входят в противодиабетиеское лечебное питания без ограничений.

Чем полезны помидоры для нервной системы

Помидоры можно отнести к природным антидепрессантам, вещества, входящие в их состав, в том числе витамины группы В, регулируют деятельность нервной системы, улучшают настроение, снимают раздражение и последствия стресса.

Польза помидоров для борьбы с раком

Помидоры богаты веществами, обладающими антиоксидантными свойствами, а антиоксиданты, как известно, незаменимые помощники в борьбе с раковыми клетками, они активно препятствуют разрушительному действию свободных радикалов, поражающих здоровые клетки организма.
Вот поэтому частое употребление помидоров очень полезно в качестве профилактики онкологических заболеваний.

Польза помидоров для мужчин

Очень важно включать помидоры в питание мужчин, так как в определенном возрасте у сильного пола возникают риски возникновения простатита и аденомы простаты. Сочетание компонентов, входящих в состав помидоров, способно противостоять не только этим неприятным заболеваниям, но и снижает риск возникновения рака предстательной железы.

Польза помидоров для женщин

Если говорить о пользе помидор именно для женщин, то в первую очередь это профилактика остеопороза. Поэтому помидоры очень важно включать в свой рацион женщинам в период менопаузы, когда существенно повышается риск снижения плотности костной ткани.
Кроме того помидоры ускоряют обменные процессы в организме, что позволяют не набирать килограммы и круглый год поддерживать стройность фигуры. И еще одно важное свойство помидоров для женщин – это способность очищать кожу, делая ее более упругой, свежей и молодой.

Какая польза от помидоров соленых

Конечно же, полезнее всего помидоры употреблять в свежем виде, но многие свои полезные свойства они сохраняют и в соленом виде. Но именно в соленом без добавления уксуса. В соленых помидорах сохраняется ликопин, а это значит, что свои антиоксидантные свойства такие помидоры не утрачивают. Кроме того, в соленых помидорах присутствуют минеральные вещества, и даже многие витамины не разрушаются. Поэтому если нужно законсервировать помидоры, вы можете смело их посолить, как мы делаем это с огурцами, и зимой наслаждаться полезной и вкусной закуской.

Зеленые помидоры польза и вред

Конечно же, никому не придет в голову есть зеленые недозрелые помидоры в свежем виде, а вот в засолке они очень даже хороши, и даже предпочтительнее засаливать не красные помидоры, а слегка бурые или зеленые. В зеленых помидорах много микро- и макроэлементов, витаминов, те же антиоксиданты, флавоноиды и органические кислоты, необходимые организму человека.

Единственное ограничение к употреблению зеленых помидоров в соленом виде – это показанная по состоянию здоровья бессолевая диета, в таком случае соленые помидоры могут принести человеку только вред.

Споры о помидорах

Что еще интересного можно рассказать о помидорах? Вот основные вопросы, которые часто можно услышать о пользе и вреде помидоров и ответы врачей и диетологов.

Правда ли, что помидоры задерживают соль в нашем организме?
Нет, не правда.

Правда ли, что в 18 веке помидор считался ядовитым растением и его не употребляли в пищу?
Да, это именно так. И в истории есть интересный факт, когда один повар в США пытался отравить президента 37 раз, делая ему салат из помидоров. В историю это вошло как самое неудачное отравление.

Правда ли, что помидоры улучшают работу сердца?
Да, именно так. Микроэлементы, витамины, ликопин, антиоксиданты, которыми богаты помидоры- все это полезно для работы нашего сердца. И об этом мы поговорили в статье.

Помидоры нельзя есть у кого камни в почках?
Помидоры содержат органические кислоты, в том числе щавелевую кислоту, которая не показана людям, страдающим камнями оксалатного происхождения. Таким людям лучше ограничить потребление помидоров.

Помидоры разжижают кровь?
Да, это так. Помидоры способствуют снижению вязкости крови за счет вещества, которые находятся в капсуле вокруг семечка помидор. И это вещество по своим свойствам сходно с аспирином.

Какие помидоры более полезные красные или желтые?
В помидорах красных сортов больше питательных веществ, чем в желтых.

Полезная ли шкурка от помидоров?
Да, полезна. Особенно полезна она людям, страдающим запорами и тем, у кого нарушена работа ЖКТ, поэтому удалять шкурку от помидоров не рекомендуется.

Полезен ли кетчуп из помидоров для нашего здоровья?
Да, полезен. Более того, ликопин, который присутствует в помидорах, гораздо лучше усваивается, если они прошли термическую обработку. Какой кетчуп принесет пользу для здоровья? Конечно, лучше всего готовить его самим, тогда мы будем уверены в качестве. Но если мы покупаем кетчуп в магазине, то, конечно, обращаем внимание на его состав. Недобросовестные производители в кетчуп добавляют много крахмала. А его быть не должно.

Вред помидоров для организма и противопоказания

- Помидоры относятся к продуктам, могущим вызывать пищевые аллергические реакции, поэтому они противопоказаны при выявленной индивидуальной непереносимости.
- Также под запретом помидоры для людей с повышенным уровнем мочевой кислоты в крови, обычно это бывает при таких заболеваниях, как полиартрит, ревматоидный артрит и подагра.
- При обострении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при панкреатите свежие помидоры следует исключить из рациона до стабилизации состояния. В отварном и тушеном виде их можно включать в рацион в небольших количествах после консультации с врачом.
- При рефлюкс – эзофагите, когда страдает пищевод, есть изжога, помидоры запрещены в любом виде, так как они содержат достаточно большое количество различных органических кислот, что может еще сильнее раздражать воспаленный пищевод.
- При обострении хронических заболеваний почек от употребления помидор также лучше воздержаться.
- Противопоказаны помидоры при желчнокаменной и мочекаменной болезни из – за их желчегонных и мочегонных свойств. Их прием может ухудшить ситуацию, спровоцировать рост камней или вызвать механическую желтуху.
- Вред всему желудочно – кишечному тракту могут оказать консервированные помидоры, приготовленные с добавлением уксуса.