27 Σεπτεμβρίου 2014

Ντομάτες: 10 σημαντικά οφέλη για την υγεία μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γνωρίζατε ότι οι ντομάτες είναι οι πιο «δημοφιλείς» καλλιέργειες λαχανικών στον κόσμο; Οι ντομάτες συγκεντρώνουν σημαντικά και πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας συνεισφέροντας σημαντικά στη μακροζωία. Αποτελούν πλούσια πηγή βιταμινών Α και C και φολικού οξέος.
Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε ποικιλία ευεργετικών θρεπτικών στοιχείων και αντιοξειδωτικών συστατικών, όπως το άλφα-λιποϊκό οξύ, το λυκοπένιο, η χολίνη, το φολικό οξύ, το β-καροτένιο και η λουτεΐνη.

Παρακάτω ακολουθούν δέκα σημαντικά οφέλη για τον οργανισμό από τη συστηματική κατανάλωση ντομάτας:

1. Διατηρούν το δέρμα υγιές
Οι τομάτες περιέχουν λυκοπένιο – σε υψηλές ποσότητες. Το λυκοπένιο και τα αντιοξειδωτικά συστατικά βοηθούν στην προστασία του δέρματος από τις ακτίνες UV ενώ παράλληλα αναστέλλουν τα σημάδια γήρανσης στο δέρμα.

2. Οικοδόμηση ισχυρών οστών
Οι τομάτες περιέχουν υψηλά επίπεδα ασβεστίου και βιταμίνης Κπου είναι εξίσου ωφέλιμα για την επανόρθωση και την ενδυνάμωση των οστών. Το λυκοπένιο έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει την οστική μάζα καθιστώντας την τομάτα μία καλή τροφή για την καταπολέμηση της οστεοπόρωσης.

3. Προλαμβάνουν τον καρκίνο
Ένας αριθμός μελετών έχει καταδείξει ότι οι ντομάτες – με υψηλή περιεκτικότητα

σε λυκοπένιο – μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης αρκετών τύπων καρκίνου όπως του καρκίνου του μαστού, του καρκίνου του πνεύμονα, του προστάτη και του καρκίνου του στομάχου. Το λυκοπένιο είναι ένα φυσικό αντιοξειδωτικό που λειτουργεί επιβραδύνοντας τον δείκτη ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων.

4. Βελτιώνουν την ποιότητα ύπνου
Η πρόσθεση τομάτας στη διατροφή σας όχι μόνο θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα, αλλά η βελτίωση του ύπνου θα βοηθήσει σημαντικά όλους τους τομείς της ζωής σας.

5. Βελτιώνουν την όραση
Οι τομάτες έχουν υψηλή περιεκτικότητα βιταμίνης Α που είναι σημαντική για την καλή όραση.

6. Βοηθούν στην απώλεια βάρους
Έχουν χαμηλές θερμίδες, πολλά θρεπτικά συστατικά και υψηλή ενεργειακή «απόδοση». Περιέχουν, επίσης, νερό σε υψηλά ποσοστά μειώνοντας το αίσθημα όρεξης. Επιπρόσθετα, οι τομάτες βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας με τις φυτικές ίνες που περιέχουν και την υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό.

7. Προστασία κατά του καρκίνου του προστάτη
Μελέτες έχουν δείξει ότι οι όγκοι καρκίνου του προστάτη μεγάλωναν με πολύ μικρότερο ρυθμό σε αρουραίους που τρέφονταν με τομάτες.

8. Μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα
Οι τομάτες συνεισφέρουν σημαντικά στην υγεία της καρδιάς. Είναι αποτελεσματικές στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης δοθείσης της υψηλής περιεκτικότητας τους σε βιταμίνη Β, φυλλικό οξύ, νιασίνη και κάλιο. Μειώνουν έτσι τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων και άλλων προβλημάτων στην καρδιά.

9. Μειώνουν τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα
Οι τομάτες μπορούν να μειώσουν τη ζημιά που προκαλείται από το κάπνισμα. Περιέχουν κουμαρικό οξύ και χλωρογενικό οξύ που βοηθούν στην προστασία του οργανισμού από τα καρκινογόνα στοιχεία που παράγονται από τον καπνό του τσιγάρου.

10. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα
Οι τομάτες αποτελούν μία εξαιρετική πηγή βιταμίνης C που βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πηγή:pentapostagma.gr