3 Σεπτεμβρίου 2017

Η ντομάτα μειώνει και την κατάθλιψη!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Εκτός από αντιοξειδωτικές, θα γνωρίζεις ήδη ότι οι ντομάτες είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών και μετάλλων και βοηθούν στη μείωση του σωματικού λίπους. Παρόλα αυτά, σου βρήκαμε άλλο ένα σημαντικό λόγο να συμπεριλάβεις την ντομάτα στην καθημερινή σου διατροφή.

Τον τελευταίο καιρό αισθάνεσαι καταθλιπτική, με άσχημη ψυχολογική διάθεση και μεγάλη νευρικότητα; Τότε πρέπει να αυξήσεις τις ντομάτες που τρως με το φαγητό σου. Ναι καλά άκουσες, αφού σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του ιατρικού πανεπιστημίου Tianjin της Κίνας, η παρουσία ντομάτας στη διατροφή σου σε καθημερινή βάση, βελτιώνει την ψυχολογική σου κατάσταση και μειώνει την εμφάνιση κατάθλιψης μέχρι και 50%.

Επίσης, η ντομάτα θεωρείται εξαιρετική πηγή βιταμίνης C που ενισχύει το ανοσοποιητικό και βοηθά στη βελτίωση της επιδερμίδας. Είναι καλή πηγή βιταμίνης Ε, σύμπλεγμα βιταμινών Β, μετάλλων, φυτικών ινών, ενώ περιέχει τεράστια ποσότητα λυκοπένης, ενός αντιοξειδωτικού συστατικού που προλαμβάνει τη γήρανση και την εμφάνιση καρκίνου.

Πηγή: myfit.gr