

TOMATER - VELSMAGENDE FOREBYGGENDE MEDICIN

Tomater er supersunde. De har et vandindhold på over 90%, er fedtfattige og energirige. Derudover indeholder de masser af kalium C-vitamin og det kræftforebyggende farvestof og antioxydant lycopen. Spiser du masser af tomater, kan du reducere risikoen for en række kræfttyper, styrke hjertet og sænke dit blodtryk.



Forskere i USA har blandt andet undersøgt sammenhængen mellem prostatakræft og indtaget af 46 forskellige typer frugt og grønt. Her fandt man ud af, at et stort indtag af tomater gav den bedste forebyggende effekt. Mænd, som spiste mindst 10 tomatmåltider i løbet af ugen enten i rå eller kogt form, havde betydelig mindre risiko for at udvikle prostatakræft sammenlignet med de mænd, som bare spiste en til to tomatmåltider om ugen. Tomater indeholder nemlig vidunderstoffet lycopen. Lycopen er det stof, der giver tomaten sin røde farve og samtidig et fytokemikalie med en stor evne til at neutralisere kræftfremmende frie radikaler. En række italienske studier har desuden vist, at mennesker, som spiser syv eller flere tomatmåltider om ugen, reducerer risikoen for at udvikle kræft i mundhule, spiserør, mave og tyktarm med op til 60%. Andre europæiske studier viser desuden, at mænd, som har store mængder lycopen i deres fedtlagre, kun har halvt så stor risiko for akutte hjertesygdomme, som mænd med kun lidt lycopen i fedtvævet. Lycopens antioxidantegenskaber neutraliserer nemlig de frie radikaler, som får LDL-kolesteroleet til at ilte eller harskne. Spiser du tomater i kosten, kan du desuden nedsætte LDL-oxideringen og sænke kolesteroleet og dit blodtryk. Lycopen ser desuden ud til at forebygge dannelsen af frie radikaler og dermed ødelæggelse af led, muskel- og hjerneceller.

Ud over lycopen indeholder tomater også andre gavnlige stoffer, bl.a. A-, C-, E- og K-vitamin samt kalium og fibre. Avitamin i form af karoten, der er en antioxidant og C-vitamin, der også virker som antioxidant og fremmer optagelsen af jern, samt flavanoider, som er en gruppe naturstoffer, der beskytter mod sygdomme som f.eks. kræft og hjerte/kar sygdomme. Ifølge forskerne skal der bare én mellemstor tomat om dagen til at sænke din risiko for hjerte-kar-sygdomme med 30%. Husk at spise de fleste (mindst en tredjedel) af dine tomater rå, og kog/steg dem så lidt som muligt.

Ved at koge og stege dine tomater, ødelægges en del af de gavnlige, men meget varmfølsomme vitaminer, mineraler og enzymer, som tomaten indeholder.

FAKTA OM TOMATER

Tomater stammer oprindeligt fra Mexico. De er indført i Europa kort efter den spanske erobring af de sydamerikanske områder. Tomaten blev indført i Danmark omkring år 1900.

Vælg dansk eller hollandsk, når du køber tomater. De indeholder færre giftrester end spanske og canariske.

Spanske tomater indeholder gennemsnitligt set dobbelt så meget sprøjtegift som de danske.

Opbevarer du dine tomater i den nederste del af køleskabet, holder de sig længere. De får dog en bedre smag, hvis de får lov at modne ved stuetemperatur.

Kilde: fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk