

Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΖΟΥΜΕΡΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ



Είτε σε χωριάτικη σαλάτα, είτε σε ντάκος, είτε οπουδήποτε αλλού, η ζουμερή ντομάτα είναι η βασίλισσα του καλοκαιρινού τραπεζιού. Η ντομάτα μας χαρίζει γεύση, χρώμα και άρωμα και νοστιμίζει τα πιάτα μας. Εκτός όμως από τη νοστιμιά της, είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με ευεργετικές ιδιότητες στον οργανισμό μας.

Καταρχήν, η ντομάτα είναι φτωχή σε θερμίδες.

Μια μέτρια ντομάτα (περίπου 120 γρ) αποδίδει 22 θερμίδες. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά, στην προαναφερθείσα ποσότητα περιέχονται 5 γραμμάρια υδατανθράκων, 1 γραμμάριο πρωτεϊνών και καθόλου λιπαρά. Επίσης, η ντομάτα είναι καλή πηγή φυτικών ινών καθώς μια μέτρια ντομάτα μας εφοδιάζει με 1,5 γραμμάρια φυτικών ινών. Οι περισσότερες φυτικές ίνες της ντομάτας ανήκουν στην ομάδα των αδιάλυτων φυτικών ινών, οι οποίες είναι ευεργετικές για το πεπτικό μας σύστημα.

Από πλευράς μικροθρεπτικών συστατικών, οι ντομάτες αποτελούν καλή πηγή πολλών βιταμινών και μετάλλων.

Η ντομάτα είναι καλή πηγή βιταμίνης C. Μάλιστα, μια μέτρια ντομάτα καλύπτει το 28% των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη C. Η συγκεκριμένη βιταμίνη παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού και διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Η ντομάτα περιέχει μια πολύτιμη βιταμίνη του συμπλέγματος B, το φολικό οξύ. Το φολικό οξύ, ή αλλιώς βιταμίνη B9, είναι απαραίτητο για την κυτταρική λειτουργία και την ανάπτυξη των ιστών.

Η ντομάτα μας εφοδιάζει με κάλιο. Το κάλιο είναι ένα μέταλλο χρήσιμο για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και για την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού

συστήματος. Ένα φλυτζάνι χυμού ντομάτας περιέχει 534 mg καλίου και ½ φλ. σάλτσα ντομάτας περιέχει 454 mg.

Η ντομάτα είναι πλούσια σε ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες δηλαδή προστατεύουν τον οργανισμό από τις βλαβερές δράσεις των ελευθέρων ριζών. Τέτοιες ουσίες είναι το λυκοπένιο, το άλφα- λιποϊκό οξύ, η χολίνη, η λουτεΐνη, η ζεαξανθίνη.

Η αντιοξειδωτική ουσία της ντομάτας που «ξεχωρίζει» είναι το λυκοπένιο, ένα καροτενοειδές με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Το λυκοπένιο είναι υπεύθυνο για το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα της ντομάτας. Μάλιστα όσο πιο κόκκινη είναι η ντομάτα, τόσο περισσότερο λυκοπένιο περιέχει.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ντομάτας και των προϊόντων της συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό λόγω της περιεκτικότητας της σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Παρατηρείται ευεργετική επίδραση στην καρδιαγγειακή λειτουργία, στην όραση και στο δέρμα. Επίσης, πολλές μελέτες δείχνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση τροφίμων με λυκοπένιο σχετίζεται με μειωμένα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του προστάτη.