

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się


Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sekrety pomidora

 Jeszcze 200 lat temu uważany za roślinę trującą, pomidor zaczyna coraz częściej przyciągać uwagę badaczy ze względu na swoje właściwości zdrowotne - informuje portal **Medical News Today**.

Pomidor (*Lycopersicon Mill.*) - roślina z rodziny psiankowatych wywodząca się z Ameryki

Południowej - był początkowo traktowany w tamtych rejonach z dużą ostrożnością, a nawet zaliczany do gatunków trujących. Jednak wraz z upływem czasu wszystko uległo zmianie. Pomidor zyskał popularność na całym świecie i obecnie stanowi jedno z najbardziej cenionych warzyw zarówno wśród konsumentów, jak i naukowców.

Zalicza się go do grupy żywności funkcjonalnej, czyli takiej, która oprócz dostarczania podstawowych składników odżywczych, zapewnia organizmowi dodatkowe korzyści zdrowotne.

Z badań wynika, że pomidor, dzięki zawartości kwasu liponowego (ALA), wpływa na poprawę metabolizmu, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, sprzyja rozszerzaniu naczyń krwionośnych i chroni przed występowaniem retinopatii cukrzycowej.

Jednym z podstawowych składników warzywa jest także likopen - organiczny związek chemiczny z grupy karotenów, zaliczany do antyoksydantów. To właśnie on nadaje pomidorowi czerwony kolor, a ponadto, podobnie jak witamina C, pomaga zwalczać wolne rodniki.

Nie bez znaczenia pozostaje również cholina. Substancja ta wspomaga u człowieka procesy snu, kurczenia się mięśni, nauki i pamięci. Odpowiada m.in. za prawidłową budowę błon komórkowych, przekazywanie impulsów nerwowych, absorpcję tłuszczu oraz obniża stan zapalny organizmu.

Wielu badaczy podkreśla istotny związek między konsumpcją pomidorów a zmniejszeniem ryzyka zachorowania na raka, w tym raka prostaty, odbytu, płuc, żołądka czy piersi.

Wysoka zawartość potasu, błonnika i innych wspomnianych wyżej składników (cholina, witamina C) zapobiega występowaniu chorób układu krążenia, zawałów i wylewów, a w dodatku pozwala zachować odpowiednią masę mięśniową, gęstość kości i uniknąć powstawania kamieni nerkowych.

Pomidory są zalecane także kobietom w ciąży oraz ludziom ze skłonnościami depresyjnymi ze względu na obecność kwasu foliowego.

Jednak niektóre osoby powinny zachować ostrożność przy spożywaniu tego warzywa, szczególnie te przyjmujące leki w postaci beta-blokerów i cierpiące na chorobę refluksową przełyku. Radzi się ponadto wybieranie pomidorów z upraw ekologicznych.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20752.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy