

[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>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy