

[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](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



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

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

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Ciekawostki](#)

Co łączy mężczyzn z pomidorami?

Pomidory to bogactwo prowitaminy A oraz witamin C, B, K i E, z czego witaminy A, C i E należą do grupy antyoksydantów. Jednak największym atutem tych owoców jest duża zawartość potasu, który jako cenny składnik mineralny ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Potas m.in. neutralizuje zbyt duże spożycie soli kuchennej w codziennej diecie, przejawiające się zwiększonym ciśnieniem tętniczym, zatrzymaniem wody w organizmie oraz skurczami mięśni. Wpływa również na prawidłowe funkcjonowanie naszego mózgu, polepszając jego zaopatrzenie w tlen oraz wspomaga pracę serca. Innym ważnym składnikiem naturalnie występującym w pomidorach jest magnez, który także korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy i zapobiega chorobom serca.

Pomidor posiada niezwykle właściwości odchudzające ponieważ aż 93% jego masy stanowi woda, co znacznie obniża jego wartość energetyczną, a dodatkowa obecność błonnika pokarmowego daje uczucie sytości na długi czas. Jednocześnie obecność w pomidorach miedzi, łagodzi towarzyszące odchudzaniu stany stresów.

Likopen to naturalny składnik występujący w pomidorach, będący węglowodorem nienasyconym należącym do rodziny karotenoidów, o budowie podobnej do powszechnie znanego kauczuku.

W naturze zawierają go również arbuzy, czerwone grapefruity oraz owoce dzikiej róży. Paradoksalnie szczególnie dobrze przyswajalny jest likopen zawarty w zupach, ketchupie, sosach, koncentratkach. Dzieje się tak dlatego, że podczas obróbki termicznej pomidorów dochodzi do przerwania niektórych wiązań w tym związku i likopen staje się substancją łatwiej przyswajalną przez organizm.

Jak wykazały badania podstawową i najważniejszą funkcją tego związku jest wychwytywanie i dezaktywacja wolnych rodników, które mają działanie rakotwórcze. Najlepiej udokumentowane są badania dotyczące chorób układu krążenia oraz raka prostaty. Specjaliści z Harvard Medical School, po sześcioletnich badaniach obejmujących prawie 50 tys. mężczyzn, wywnioskowali, że rak prostaty atakuje zdecydowanie rzadziej tych, którzy jedzą przetwory z pomidorów częściej niż dwa razy w tygodniu. Dodatkowo naukowcy z Toronto stwierdzili, że likopen zapobiega utlenianiu tzw. złego cholesterolu - LDL - zapobiegając tym samym rozwojowi miażdżycy. Badacze z University of North Carolina stwierdzili również, że osobom z wysokim poziomem likopeny znacznie rzadziej przytrafia się zawał serca. Istnieją podejrzenia, że związek ten łagodzi skutki działania promieniowania ultrafioletowego, wspomagając działanie limfocytów T oraz ochroni przed nowotworami układu pokarmowego.

Można więc pokusić się o stwierdzenie, że taki niepozorny, a zarazem powszechny owoc może ratować ludzkie życie, dając potwierdzenie zdaniu, że w przyrodzie tkwi największa siła.

MC <https://laboratoria.net/ciekawostki/8495.html>

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy