

Помидоры. Их полезные свойства и влияние на организм

Помидор – один из самых распространённых овощей на земле. Подавляющее число помидоров имеет красную окраску, но бывают плоды розовые, жёлтые, и даже фиолетовые.



Слово помидор пришло к нам из итальянского, где плод этого растения называют «Ромо d'oro», то есть «золотое яблоко». На родине этого растения, в Мексике, помидоры называют «туматль», то есть томаты. Под таким названием помидоры вошли в сельскохозяйственную литературу и во многие языки европейских народов.

Томат и помидор — это названия одного и того же растения и его плода, но между ними есть небольшая разница в значении. Томат – это само растение целиком, а также название культуры или сортов. Отсюда идут выражения «выращивать томаты» или «томатный сок». А помидор — это сам красный плод, который мы едим. Говорят «спелый помидор» или «салат из помидоров».

Помидоры содержат много полезных веществ: витамины, минеральные вещества, многие биологически активные соединения, что делает их незаменимыми помощниками в поддержании здоровья.

Помидоры защищают от раннего старения

Помидоры имеют богатый минеральный состав, благодаря чему они способствуют нормальной работе нашего организма. Так калий и магний укрепляют сердце и выводят лишнюю жидкость, железо и медь улучшают кроветворение, фосфор с кальцием поддерживают кости, а цинк и натрий важны для обмена веществ и баланса воды.

По содержанию аскорбиновой кислоты помидор приближается к цитрусовым – лимону, апельсину, мандарину. Но особенно много в помидорах каротина, который в организме превращается в витамин А. Достаточно съесть 200 граммов помидоров (это приблизительно один средний плод), чтобы суточная потребность нашего организма в этом витамине была удовлетворена. Интересен и тот факт, что каротин в организме может откладываться, так сказать, про запас, на срок до года и более. Поэтому следует больше есть

помидоров в пору их сбора. Этим можно создать запас полезных веществ в организме на всю зиму.

Сочетание в помидорах минералов, витаминов А, Е и С, являющихся антиоксидантами (уничтожают свободные радикалы), делает помидоры незаменимыми помощниками в борьбе с хроническими заболеваниями и ранним старением.

Помидоры снижают риск развития опасных заболеваний

Помидоры чрезвычайно важны в питании диабетиков, лиц с ожирением и с болезнями кожи благодаря содержанию витамина Н (биотин), который играет важную роль в углеводном обмене, улучшая чувствительность тканей к действию инсулина и активируя ферменты, которые запускают расщепление углеводов. Он также участвует в разложении жирных кислот и сжигании жира, оказывает регулирующее влияние на нервную систему. Благодаря сере, которая входит в состав биотина, улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Помидоры также уменьшают риск развития онкологических заболеваний некоторых локализаций (предстательной и молочной желез, толстой и прямой кишки, желудка и лёгких). Они способствуют снижению содержания жира в печени, что повышает ее функциональную активность. Такое действие помидоров и продуктов из них объясняется тем, что они содержат ликопин – мощный антиоксидант: он в 3 раза активнее борется со свободными радикалами, чем бета-каротин, и в 7 раз активнее витамина Е.

Ликопин прекрасно растворяется в жире, поэтому лучше усваивается организмом, если помидоры едят в виде салата с добавлением растительного масла. Первое место по содержанию ликопина занимает кетчуп и томатный соус, так как при переработке помидоров разрушаются клетки волокон, затрудняющие выход ликопина наружу. Ни в жёлтых, ни в бледно-розовых, ни тем более в зелёных помидорах ликопина нет. По предварительным данным, профилактическая противораковая доза этого вещества составляет 10-15 миллиграммов. Такое количество ликопина содержится примерно в 0,5 кг свежих помидоров, в 2-х стаканах томатного сока или в 3-4 столовых ложках кетчупа, томатной пасты и других томатных соусов.

Противомикробные и защитные свойства помидоров

В помидорах обнаружены сильнодействующие фитонциды - это особые природные вещества с антимикробными свойствами. Они подавляют рост бактерий и грибков, защищают организм от воспаления, укрепляя иммунитет и поддерживая здоровье кишечной микрофлоры.

В мякоти и кожице помидоров содержатся пектиновые вещества (растворимая клетчатка), которые не только помогают сохранять их форму, но также улучшают пищеварение и перистальтику толстой кишки, положительно влияют на микрофлору кишечника, а также работают как мягкий природный сорбент, помогая очищать организм. Благодаря содержанию пектинов помидоры снижают уровень «плохого» холестерина и сахара в крови, связывают токсичные и радиоактивные металлы в нерастворимые безвредные комплексы и выводят их из организма. Содержание пектинов в спелых помидорах составляет в среднем от 1,2% до 2,4% на сырую массу (или около 1,2-2,4 г на 100 граммов продукта). Точный объем зависит от сорта помидоров, степени их зрелости и условий выращивания. Много ценных пищевых волокон и пектинов сохраняется в томатной пасте, соусах и соке с мякотью. Один стакан томатного сока обеспечивает значительную часть суточной нормы растворимой клетчатки.

Помидоры и подагра

Раньше считалось, что помидоры богаты щавелевой кислотой, и поэтому их не рекомендовали применять в пищу при подагре и многих других заболеваниях. Сейчас экспериментально установлено, что в томатах, как и во многих других овощах, главными органическими кислотами являются яблочная и лимонная. Щавелевая, янтарная и винные кислоты представлены в значительно меньшем количестве, поэтому с потребления помидоров сняты ограничения. Кроме того, в них меньше, чем во многих растительных продуктах, пуринов – продуктов обмена белка, способствующих развитию подагры.

Другие важные эффекты помидоров

Помидоры оказывают благоприятное воздействие на кислотно-щелочное равновесие благодаря содержанию органических кислот. Они также растворяют в организме нежелательные отложения, особенно соли мочевой кислоты.

Помидоры, как оказалось, способны повысить настроение и сделать нас менее застенчивыми благодаря большому содержанию особого вещества, по своему строению и воздействию на организм похожему на серотонин (гормон счастья). Именно благодаря ему мы расслабляемся. Поэтому неудивительно, что после того, как с удовольствием съешь свежих ароматных помидоров, чувствуешь себя благодушно-умиротворённым.

Также помидоры оказывают крайне благотворное влияние на состояние кожи, в том числе на ее тургор и эластичность. Этот эффект связан с комплексным воздействием основных компонентов помидоров:

– антиоксиданты защищают кожу от повреждений свободными радикалами и ультрафиолетовыми лучами, улучшают цвет кожи и уменьшают в ней воспалительные реакции;

– сера, входящая в состав биотина, способствует постоянному обновлению клеток всего организма, обеспечивая их нормальное функционирование и улучшая состояние кожи, волос и ногтей;

– ликопин снижает вред от ультрафиолетового излучения и предотвращает фотостарение кожи, стимулирует образование в клетках кожи коллагена и эластина, одновременно защищая их от разрушения свободными радикалами, что замедляет старение, предупреждает появление морщин и пигментных пятен.

Проведенное исследование показало, что у лиц, которые в течение трех месяцев употребляли по 55 граммов томатной пасты и 10 граммов оливкового масла в день, содержание коллагена в коже было на 33% больше, чем у лиц контрольной группы, которым давали только оливковое масло.

Помидоры можно есть в неограниченном количестве, в них мало калорий (22 килокалории в 100 граммах). Включая в ежедневный рацион питания томаты, можно не только сохранить красоту и здоровье, но избавиться от лишних килограммов. Содержащийся в помидорах хром помогает притупить чувство голода, органические кислоты ускоряют процесс переваривания пищи и активизируют процесс пищеварения и работу кишечника, а клетчатка обеспечивает чувство сытости на длительное время.

Тем не менее, ученые напоминают, что помидоры должны быть частью комплексной сбалансированной диеты, а не единственным способом лечения серьезных метаболических нарушений.

Врач по медицинской профилактике
Брестского областного ЦГЭиОЗ
В.С. Машенская