

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tomaten sind gesund

Tomaten sind gesund: ihre bioaktiven Inhaltsstoffe tragen zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs bei. Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik empfiehlt, täglich 250 g dieses fruchtigen Gemüses zu verzehren.

Tomaten bestehen zwar zu 93% aus Wasser, dennoch haben sie es in sich: sie enthalten

13 Vitamine
17 Mineralstoffe
reichlich sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
u. Fruchtsäuren

besonders reich an:

Kalium
Magnesium
Folsäure
Vitamin C
u.d. sek. Pflanzeninhaltsstoff Lycopin

Lycopin kann zum Schutz vor der Entstehung von Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten beitragen. Laut Experten steigert Zerkleinern und schonendes Erhitzen die Verfügbarkeit dieses sekundären Pflanzeninhaltsstoffes. Deshalb wird er aus verarbeiteten Tomaten-Erzeugnissen besser aufgenommen als aus frischen Tomaten. Ideal sind Tomatensaft und Tomatenmark.