

Almería sabor



Tomate de Almería, rojo de Salud

El Tomate, 10 de sus beneficios para la Salud.

Nuestra tierra, rica en todo tipo de frutas pero especialmente en verduras y hortalizas, entre las que destacan en nuestra dieta mediterránea, el tomate como base para casi todo junto a la cebolla, el ajo y el pimiento.

A pesar de su implantación en nuestras vidas, casi que no conocemos todas sus propiedades y lo necesarias que son para mantener nuestra salud en plena forma.

Hoy, un poco sobre las cualidades del tomate, bueno, **diez de sus beneficios para nuestra salud.**

1. **La presencia de antioxidantes:** Los tomates están llenos de licopeno, un caroteno del color rojo brillante y el pigmento carotenoides responsable del color rojo de los tomates. El licopeno ha sido ampliamente estudiado por sus propiedades antioxidantes y preventivas del cáncer. En la investigación en seres humanos, el licopeno se ha relacionado con la protección del ADN en el interior de las células blancas de la sangre debido a su función antioxidante para ayudar a proteger las células del daño de los radicales libres. Productos tales como jugo de tomate pasteurizado, sopa, salsa, y salsa de tomate contienen las concentraciones más altas de biodisponibilidad (fácilmente absorbible por el organismo) de licopeno a partir de fuentes a base de tomate. Dado que el licopeno es soluble en grasa, productos de tomate con alimentos ricos en grasas, tales como aceite de oliva, aguacate o frutos secos, también hace que sea absorbido mejor el licopeno de los tomates crudos. Además de licopeno, los tomates son también una fuente excelente de antioxidantes tales como vitamina C y vitamina A (a través de su concentración de carotenoides como el beta-caroteno). Todos estos antioxidantes viajan por el cuerpo neutralizando los peligrosos radicales libres que podrían dañar las células y las membranas celulares, la escalada de la inflamación y la progresión o la gravedad de las complicaciones de la diabetes, la aterosclerosis, el asma y el cáncer de colon. Una taza de tomate proporciona 57,3 por ciento del valor diario recomendado de vitamina C, y un 22,4 por ciento del valor diario recomendado de vitamina A.

2. **Efecto sobre las células del cáncer:** El poderoso antioxidante llamado licopeno, presente en los tomates, se la ha encontrado un efecto protector contra muchos tipos de cáncer, especialmente cáncer de próstata, cáncer de cuello uterino, cáncer de estómago, cáncer de mama, el cáncer oral, y los cánceres del esófago, la faringe y el recto . De acuerdo con el meta-análisis de 21 estudios publicado en Cancer Epidemiology Biomarkers y prevención, los hombres que consumían las mayores cantidades de tomates cocidos se encontró que tenían una reducción del 19 por ciento en el riesgo de cáncer de próstata, y los que comieron la mayoría de los tomates crudos mostraron un 11 por ciento reducción en el riesgo de cáncer de próstata. Según los investigadores, el contenido de licopeno por sí solo no es responsable de tales prestaciones. Es la sinergia del licopeno con otros fitonutrientes presentes de forma natural en los tomates, lo que confiere tanto valor para la salud.
3. **La lucha contra los comportamientos Colesterol:** Según un estudio realizado en 21 personas sanas y publicado en el British Journal of Nutrition, una dieta alta ingesta de productos derivados del tomate reduce significativamente el colesterol total y LDL (colesterol "malo") en sangre. Las muestras de sangre tomadas en el estudio también demostró un aumento en la capacidad de hacer circular el colesterol LDL para resistir la oxidación. LDL oxidada puede producir inflamación en las arterias que suministran sangre a los órganos y otros tejidos, por lo tanto la promoción de la aterosclerosis y el aumento del riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.
4. **Efecto sobre hipertensión:** Los tomates son una buena fuente de potasio, y las dietas ricas en potasio han demostrado que reducen la presión arterial alta y por lo tanto, reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Una taza de tomate proporciona un 11,4 por ciento del valor diario recomendado de potasio.
5. **Reducción de riesgo cardiovascular:** Aparte de la prevención del cáncer, el licopeno en los tomates también proporcionan beneficios cardiovasculares. Como parte de una investigación llevada a cabo en el Brigham and Women's Hospital, Boston, los investigadores siguieron alrededor de 40.000 mujeres de mediana edad y mayores sin enfermedad cardiovascular y el cáncer por más de 7 años. Los investigadores encontraron que las mujeres que consumían 7-10 porciones de alimentos ricos en licopeno (productos a base de tomate, incluyendo el tomate y la pizza) a la semana tenían un riesgo 29 por ciento más bajo de enfermedad cardíaca en comparación con las mujeres que comían menos de 1,5 porciones de productos de tomate por semana. Otros beneficios del tomate, como la reducción de colesterol y presión arterial alta también contribuyen a la salud del corazón.
6. **Los efectos beneficiosos sobre la visión:** Los tomates contienen vitamina A (en forma de beta-caroteno que se convierte en vitamina A en el cuerpo), que mejora la visión y evita los problemas relacionados con la visión como la ceguera nocturna y la degeneración macular.
7. **Propiedades Limpieza:** Ser una buena fuente de fibra, tomate previene casos extremos como la diarrea o el estreñimiento y mantiene el estado general de salud del tracto digestivo. También lleva a cabo un mecanismo de desintoxicación en el cuerpo.
8. **Efecto sobre la Diabetes:** Los tomates son una buena fuente del mineral llamado cromo. El cromo se ha demostrado para ayudar a los pacientes diabéticos mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control. Una taza de tomate proporciona 7,5 por ciento del valor diario recomendado para el cromo.

El jugo de tomate también ofrece beneficios especiales a los pacientes con diabetes tipo 2 que tienen un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Cuando la salud de los vasos sanguíneos se altera, como en el caso de la diabetes, las plaquetas (las partes de la sangre responsable de la preservación de los vasos sanguíneos sanos) se adhieren a la mucosa de la pared del vaso, que, con el tiempo, puede conducir al desarrollo de las enfermedades cardiovasculares. Como parte de un estudio australiano publicado en la revista *Journal of American Medical Association*, 20 personas con diabetes tipo 2 recibieron 250 ml de jugo de tomate o un placebo con sabor de tomate a diario. Los investigadores encontraron que después de 3 semanas, la agregación plaquetaria (a agruparse y la coagulación de las plaquetas) se redujo significativamente entre los que bebían jugo de tomate real, aunque no tal efecto se observó en los que recibieron placebo.

9. **Impacto en la piel:** El jugo de tomate es conocido como un remedio anti-tan. El consumo regular de tomates garantiza la protección contra el eritema (una afección cutánea caracterizada por enrojecimiento o erupción cutánea) causadas por las radiaciones UV. Un estudio realizado en las Universidades de Manchester y Newcastle descubrieron que las personas que se agregaron cinco cucharadas de pasta de tomate en su dieta diaria había un 33 por ciento más de protección contra las quemaduras solares, el equivalente de una crema de factor de sol muy bajo, y los niveles mucho más altos de pro-colágeno, una molécula que da a la piel su estructura y la mantiene firme. Además, la aplicación de pasta de tomate en la cara durante 15 minutos puede ayudar a tratar la piel grasa, absorbiendo el exceso de grasa y el sebo.
10. **Efecto sobre la salud de los huesos:** Los tomates son una buena fuente de vitamina K, que contribuyen a la salud ósea mediante la activación de la osteocalcina, la falta de colágeno, una proteína importante en los huesos que se necesita para el calcio se unen a la matriz ósea. Una taza de tomate crudo le proporciona con el 17,8 por ciento del valor diario recomendado de vitamina K.

Numerosos estudios han establecido la eficacia de los tomates en el tratamiento de determinadas enfermedades crónicas y el cáncer. Los alimentos procesados como la salsa de tomate y puré puede conservar el valor antioxidante de los vegetales. Se ha encontrado, más licopeno en los tomates cocinados en comparación con los naturales.

Fuente.LifeMojo