

Помидоры не только вкусные, но и полны калия, витамина С и антиоксидантов. Вот какую пользу эти вещества дают организму.

**Поддержание здоровья сердца.** В одном среднем помидоре примерно столько же калия, сколько в банане. Калий и натрий – жизненно важные вещества для сердца. Многим людям с высоким кровяным давлением будут полезны калий, клетчатка и никопин в томатах.

**Помощь в восстановлении после упражнений.** Калий, натрий, магний и фтор в томатах могут уменьшить болезненность мышц и усталость после занятий спортом.

**Задача от старческого слабоумия.** В ходе одного исследования учёные обнаружили, что у людей, потреблявших больше калия и меньше натрия, были лучше когнитивные функции. Другое исследование показало, что участники с более высоким уровнем лютеина и зеаксантина в крови (оба вещества есть в приготовленных томатах) имели более низкие показатели риска развития деменции.



p\_ponomareva / Getty Images

**Защита от рака простаты.** Это преимущество связано с приготовленными томатами. Приготовление помидоров может снизить содержание витамина С и сделать более доступными антиоксиданты, связанные с защитой от рака.

**Сбалансированное питание.** У помидоров низкий гликемический индекс. Поэтому они могут стать хорошей закуской, если вы следите за уровнем сахара в крови.

**Улучшение здоровья кожи, волос и роста ногтей.** В состав томатов входит хлорогеновая кислота. Это вещество может способствовать выработке коллагена. Внешний вид кожи, волос и ногтей могут улучшить витамины А и С в помидорах.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**