

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 ликопин в томатах.

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

Защита 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.

Сбалансирование уровня сахара в крови. 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.