

Диетолог Наталья Павлюк рассказала, что томатная паста — питательный продукт, особенно полезный за счёт высокого содержания ликопина.

Эксперт подчеркнула пользу томатной пасты, которая богата ликопином, особенно полезным для мужского здоровья и иммунной системы. Способ приготовления, включающий варку и пюре, улучшает усвоение этих питательных веществ.

Однако людям, страдающим аллергией на томаты, следует избегать употребления томатной пасты. Павлюк также предостерегла от употребления томатной пасты с высоким содержанием сахара.

«Там содержится ликопин — одна из форм витамина А растительного вида. Она в пюрированном и приготовленном виде усваивается лучше. Очень полезно для мужского здоровья, для предстательной железы. К тому же, витамин А — это антиоксидант, который поддерживает иммунитет слизистых. Особенность проблемы дефицита А у тех, кто часто болеет», — отметила диетолог.

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