



Tomater, ungdommens eliksir: lykopenens fordele illustreret I projektet “Red Gold Tomatoes from Europe”, der fremmes af ANICAV

“Det røde guld” er en vigtig allieret, når det kommer til sundhed.

KOBENHAVN, Danmark, 14 november 2024 - Godt, rodt, saftigt og alsidigt. Maltidernes konge over hele verden: tomater. De er en fast bestanddel af middelhavskosten, men også en kilde til næringsstoffer og vitaminer, og frem for alt lykopen. Denne karbonhydrid giver tomater deres røde farve, hjælper kroppen med at forsvares mod frie radikaler og forhindrer sygdomme i forbindelse med cellulaer aldring. Det er derfor, at tomater ses som en allieret for et godt helbred og en ungdomseliksir. Det siger det internationale projekt “Red Gold Tomatoes from Europe”, der støttes af ANICAV (Italiens sammenslutning af industrien for Konserverede grøntsager) og medfinansieres af Den Europæiske Union, som fremmer forbruget og støtter eksporten af italienske økologiske konserverede tomater til Danmark.

Lykopen er kendt for sine vigtige antioxidanter og sine egenskaber, der beskytter hjertet og mod kræft. Tomatpulp indeholder 11 mg lykopen pr. 100 g, og der er 54 mg pr. 100g i tomatskæl. Et højt niveau af lykopen i blodet er forbundet med en lav forekomst af visse kræftformer, især prostatakræft. Tomater er rige på C-vitamin (grundlæggende for immunsystemet); ifølge (Verdenssundhedsorganisationen) har vi brug for mindst 45 mg dagligt for at beskytte mod sygdom. 100 g modne tomater indeholder 25 mg, mens 100 g forarbejdede tomater indeholder 43 mg.

Tomater kan også anvendes i naturkosmetik: på for en blanding af tomatjuice, glycerine og salt for at få bløde og flatte hænder eller lave en skönhedsmaske med tomat ekstrakter for en tonet hud. Og for teenager kan cremer tilberedt med tomater behandle acne.

Tomater har et lavt kalorieindhold – kun 18 pr. 100 g.

De indeholder ca. 1 g protein pr. 100 g, er fulde af vand og er derfor et effektivt vanddrivende middel, hvis de spises rå og uden salt. Tomater har en meget speciel egenskab: tilberedning forbedrer lykopenens biotilgængelighed og giver deres antioxiderende effekter. En lækker tun og tomat sandwich og tomatjuice er en god snack til børn. Husk: tomater skal være ordentligt røde og modne; ellers indeholder de ikke lykopen – det er så gavnligt. Prøv denne velsmagende opskrift:

Roget sild med ristet peber og økologisk tomatsovs af konserverede, hele tomater

<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/smoked-herring-with-roasted-pepper-and-canned-organic-whole-peeled-tomato-sauce/>

Læs mere om: <https://redgoldfromeurope.dk>

Følg os på:

<https://www.facebook.com/redgoldfromeuropedk>

<https://www.instagram.com/redgoldfromeuropedk>

<https://www.youtube.com/@redgoldfromeuropedk>

