



Die Tomate ist reich an Vitamin C und Kalium

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Jun 2015 - 09:36

Die Tomate stammt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika und wurde durch Kolumbus gegen Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa gebracht. Sie bietet Schutz gegen koronare Herzerkrankungen und Arteriosklerose.

Es ist die Substanz Lycopin. Das ist ein spezielles Carotinoid mit antioxidativen Eigenschaften. Der sekundäre Pflanzenstoff schützt die Zellmembranen. Tomaten sind kalorienarm und neben dem Lycopin sind sie reich an Vitamin C, Kalium, und wichtigen Spurenelementen.

Das Lycopin ist in Tomaten hoch dosiert und fängt Radikale im Körper ab. Es verhindert so, dass sie die Zellen schädigen. Wissenschaftlich heißen Tomaten „*Solanum lycopersicum*“. In der EU ist Lycopin als Lebensmittelfarbstoff E 160d zugelassen.

Weitere Quelle: Lange kritisch beäugt und doch gesund: Ketchup! Ja, wer hätte das gedacht – Ketchup ist gesund. Und nicht nur das. Die rote Soße ist ein wahrer Jungbrunnen und schützt vor so manchen Krankheiten. Wer täglich Tomatenprodukte isst oder trinkt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes, so Professor Venket Rao von der Medizinischen Fakultät der Universität in Toronto. www.zeit.de/wohlfuehlen/ketchup [1]

Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Zum Beispiel hat die Zwiebel antikanerzogene Effekte, ist also krebsvorbeugend. Diese können den Zuckerstoffwechsel (bei Diabetes) und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Mit 62 Rezepten.

Low Carb Vegetarisch: Gemüse - Zentrum der Gesundheit

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. März 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015154 und ISBN-13: 978-3945015155

62 Rezepte für 6,99 Euro

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite: www.jutta-schuetz-autorin.de [2] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [4]



Die Tomate ist reich an Vitamin C und Kalium

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:14): <http://medkom24.eu/node/20373>

Links:

[1] <http://www.zeit.de/wohlfuehlen/ketchup>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[4] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>