Przecier pomidorowy nie tylko do zupy

Wydawać by się mogło, że najzdrowsze są świeże pomidory. Naukowcy odkryli jednak, że jeden z najważniejszych ich składników o działaniu ochronnym – karotenoid likopen – występuje w znacznie większych ilościach w produktach z przetworzonych pomidorów, a zwłaszcza w przecierze pomidorowym.

Jak to działa

Istnieje związek pomiędzy niskim poziomem likopenu we krwi i wyższym ryzykiem wystąpienia nowotworów przewodu pokarmowego, pęcherza i piersi. Wysnuto więc wniosek, że spożywanie bogatych w likopen produktów z pomidorów może działać ochronnie. W 100 g przecieru pomidorowego znajduje się 55 mg likopenu, czyli ponad 6 razy więcej niż w świeżych pomidorach. Likopen pochodzący z przetworzonych pomidorów jest także lepiej wchłaniany, ponieważ podgrzewanie rozbija ściany komórkowe, dzięki czemu staje się on łatwiej dostępny. Likopen, jak wszystkie karotenoidy, jest silnym przeciwutleniaczem rozpuszczalnym w tłuszczach, skutecznie zwalczającym wolne rodniki, czyli niestabilne cząsteczki, które uszkadzają komórki, wywołując w nich niebezpieczne mutacje. Naukowcy sprawdzający wpływ likopenu na komórki prostaty odkryli, że przyczynia się on do wzmocnienia własnej odpowiedzi przeciwutleniającej komórek, niszczy komórki zmutowane i ogranicza zdolności komórek nowotworowych do rozprzestrzeniania się w organizmie. Większa ilość likopenu w skórze może z kolei zapewnić lepszą ochronę przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych (UV). Badanie przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wskazuje, że produkty z pomidorów mogą się również okazać pomocne w za pobieganiu występowania raka piersi, jednak nie mają one jednoznacznego

potwierdzenia w próbach z udziałem ludzi.

Jak korzystać

Przecier pomidorowy można dodawać do sosów, smarować nim pizzę, dodawać do koktajlu Krwawa Mary, a także stosować w dressingach do sałatek i na kanapkach. Warto stosować zasady diety śródziemnomorskiej, w której pomidory jada się z oliwą z oliwek (likopen rozpuszcza się w tłuszczu, więc zwiększa to jego wchłanianie).

Fot. Adobe Stock