

Tomater - ungdomens elixir: fördelarna med lykopen påvisas av projektet "Red Gold Tomatoes from Europe" som stöds av ANICAV

.Red gold" är en viktig partner när det gäller hälsa'

NEAPEL, Italien, 14 november 2024 /PRNewswire/ -- **Gott, rött, saftigt och mångsidigt.** Måltidernas prins över hela världen: **tomater**. De är en viktig del av medelhavsdieten, men även en god källa till näringsämnen och vitaminer, och framför allt **lykopen**. Detta kolväte ger tomaterna sin röda färg och hjälper kroppen att försvara sig mot fria radikaler och förhindrar sjukdomar relaterade till åldrande på cellnivå. Det är därför **tomater anses vara en viktig hjälp för god hälsa och ungdomens elixir**. Så säger det internationella projektet "**Red Gold Tomatoes from Europe**", som stöds av ANICAV (Italian Association of Canned Vegetables Industries) och medfinansieras av Europeiska unionen, som stöder konsumtionen .och exporten av **italienska ekologiska konserverade tomater till Sverige**



Lykopen är känt för att ha viktiga antioxidanter, hjärtskyddande och cancerhämmande egenskaper. Tomatmassa innehåller 11 mg lykopen per 100 g och det finns 54 mg per 100 g i tomatskinn. En hög nivå

av lykopen i blodet är förknippad med en **låg förekomst av vissa cancerformer**, särskilt prostatacancer.

Tomater är rika på **C-vitamin** (grundläggande för immunförsvaret); enligt WHO (Världshälsoorganisationen) behöver vi minst 45 mg dagligen för att skydda mot sjukdomar. **100 g mogna tomater innehåller 25 mg, medan 100 g bearbetade tomater innehåller 43 mg**

Tomater kan även användas i **naturlig kosmetika** : Applicera en blandning av tomatjuice, glycerin och salt för mjuka och släta händer, eller gör en **skönhetsmask med tomatextrakt** för tonad hud. Och för .tonåringar **kan tomatkrämer behandla akne**

Tomater har lågt kaloriinnehåll - **endast 18 kalorier per 100 g**. De ger ungefär 1 g protein per 100 g, är fulla av vatten och är därför ett effektivt **diuretikum** om de äts råa och utan salt. **Tomater har en mycket speciell egenskap: matlagning förbättrar lykopens biotillgänglighet** och ökar dess antioxidanta effekter. Barn kan äta en läcker tonfisksmörgås med tomat och tomatkraft. Kom ihåg: Tomater måste vara ordentligt röda och mogna; annars innehåller de inte lykopen - det är så nyttigt. Prova detta läckra :recept

Svensk lax (gravlax), ekologisk datterini, körsbärstomater och basilika focaccia

<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/swedish-style-salmon-gravlax-organic-datterini-cherry-tomatoes-/and-basil-focaccia>

/Läs mer om <https://redgoldfromeurope.se>

:Följ oss på

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

[/https://www.instagram.com/redgoldfromeuropese](https://www.instagram.com/redgoldfromeuropese)

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





Foto -

e.com/media/2555106/Swedish_style_salmon__organic_datterini_cherry_tomatoes_and_basil_focaccia.jpg

Logotyp - https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual_ORG.jpg

Logotyp - https://mma.prnewswire.com/media/2186816/Footer_SE.jpg

View original content:<https://www.prnewswire.com/sv/pressmeddelanden/tomater---ungdomens-elixir-fordelarna-med-lykopen-pavisas-av-projektet-red-gold-tomatoes-from-europe-som-stods-av-anicav-302304601.html>

Tillbaka | Nästa artikel: Vantage Markets firar sitt 15-årsjubileum med priser värderade upp till 111 000 USD

