

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

Sverige - Svenska ▼

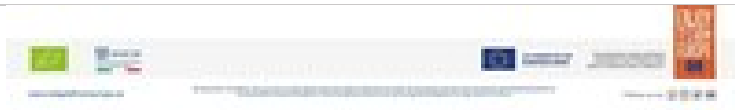
NYHETER FRÅN  
**EU RED GOLD ORG & ASIA →**  
14 nov, 2024, 06:00 GMT

*"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**.



Swedish\_style\_salmon\_\_organic\_datterini\_cherry\_tomatoes\_and\_basil\_focaccia



**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 tomatsaft. 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.youtube.com/@redgoldfromeuropese>

Foto - [https://mma.prnewswire.com/media/2555106/Swedish\\_style\\_salmon\\_organic\\_datterini\\_cherry\\_tomatoes\\_and\\_basil\\_focaccia.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2555106/Swedish_style_salmon_organic_datterini_cherry_tomatoes_and_basil_focaccia.jpg)

Logotyp - [https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual\\_ORG.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual_ORG.jpg)

Logotyp - [https://mma.prnewswire.com/media/2186816/Footer\\_SE.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186816/Footer_SE.jpg)