



Tomater – ungdomens elixir: fordelarna med lykopen pavisas av projektet “Red Gold Tomatoes from Europe” som stods av ANICAV

“Red gold” ar en viktig partner nar det galler halsa.

Stockholm, 14 november 2024 - Gott, rott, saftigt och mangsidigt. Maltidernas prins over hela varlden: tomater. De ar en viktig del av medelhavsdieten, men aven en god kalla till naringsamnen och vitaminer, och framfor allt lykopen. Detta kolavate ger tomaterna sin roda farg och hjalper kroppen att forsvara sig mot fria radikaler och forhindrar sjukdomar relaterade till aldrande pa cellniva. Det ar darfor tomater anses vara en viktig hjalp for god halsa och ungdomens elixir. Sa sager det internationella projektet “Red Gold Tomatoes from Europe”, som stods av ANICAV (Italian Association of Canned Vegetables Industries) och medfinansieras av Europeiska unionen, som konsumtionen och exporten av italienska ekologiska konserverade tomater till Sverige.

Lykopen ark ant for att ha viktiga antioxidanter, hjartskyddande och cancerhammande egenskaper. Tomatmassa innehaller 11 mg lykopen per 100 g och det finns 54 per 100 g tomatkinn. En hog niva av lykopen i blodet ar forknippad med en lag forekomst av visa cancerformer, sarskilt prostatacancer. Tomater ar rika pa C-vitamin (grundläggande for immunforsvaret); enligt WHO (Varldshalsoorganisationen) behover vi minst 45 mg dagligen for att skydda mot sjukdomar. 100 g mogna tomater innehaller 25 mg, medan 100 g bearbetade tomater innehaller 43 mg.

Tomater har lagt kaloriinnehall – endast 18 kalorier per 100 g. De ger ungefär 1 g protein per 100 g, ar fulla av vatten och ar darfor ett effektivt diuretikum om de ats raa och utan salt. Tomater har en mycket speciell egenskap: matlagning forbattar lykopens biotillganglighet och okar dess antioxidanta effecter. Barn kan ata en lacker tonfisksmorgas med tomat och tomatkraft. Kom ihag: Tomater maste vara ordentligt roda och mogna; annars innehaller de nte lykopen de tar sa nyttigt. Prova detta lackra recept :

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

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

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

Folj oss pa:

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

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

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

