

Vital Lebensmittel

August: Tomaten



Nährwerttabelle pro 100g:

Energie:	17 kcal
Eiweiß:	1 g
Kohlenhydrate:	3 g
davon Zucker:	2,5 g
Ballaststoffe:	1 g
Fett:	0 g
Kalium:	242 mg
Vitamin A:	506 µg
Vitamin C:	24.543 µg
Vitamin K:	9 µg

Das Wichtigste über Tomaten:

- Tomaten wirken vorbeugend gegen Arteriosklerose, Diabetes und Herzerkrankungen
- Unreife Tomaten sind giftig und in größeren Mengen sogar tödlich
- Tomaten stoßen Gase aus, welches andere Früchte schneller reifen lässt
- Lagerung im Kühlschrank reduziert die Haltbarkeit und den Geschmack. Am besten bei Zimmertemperatur in dunkeln lagern

Weitere Informationen:

Tomaten sind nicht nur sehr gesund, sondern auch sehr **kalorienarm**. Sie passen somit zu vielen Diäten, denn sie bestehen zu 95% aus Wasser, enthalten aber auch einen hohen Anteil an Vitamin C, Mineralstoffen (zum Beispiel Kalium) und weiteren Spurenelementen.

Darüber hinaus können Tomaten den **Cholesterinspiegel** senken, die Flüssigkeitsbilanz verbessern und durch viele Antioxidantien, die verschiedenen Formen von Krebs bekämpfen.

Gekochte Tomaten dienen als natürlicher **Sonnenschutz** von innen. Zu beachten ist, dass dieser jedoch nur einer Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor entspricht. Außerdem essen Italiener mindestens sechsmal pro Woche Tomatengerichte. Im Gegensatz zu anderen Regionen der Erde kommen Magen- und Darmkrebsarten in Italien um mehr als 50 Prozent seltener vor.

Tomaten haben einen hohen Gehalt an Lycopin, Folsäuren und Vitamin C. Damit werden Giftstoffe und Cholesterin abgebaut, das schützt die Wände unserer Blutgefäße vor den gefährlichen Ablagerungen. Bereits ein Glas Tomatensaft pro Tag senkt auf Dauer nachweislich den **Bluthochdruck**.