



POMODORO

Proprietà benefiche

Ricco di licopene, vitamine ed oligoelementi i suoi effetti benefici sono così tanti da poter essere considerato una sorta di elisir di vita sana.

I pomodori sono ricchi di vitamina C, un elemento ritenuto fondamentale nel corretto funzionamento del nostro sistema immunitario.

Contiene Vitamina A sotto forma di betacarotene (alla cui presenza è dovuto il tipico colore rosso dell'intero ortaggio) e le vitamine del gruppo B.

Tra i sali minerali il potassio predomina per concentrazione aiutando a mantenere l'equilibrio idrico.

Il licopene, potente antiossidante, è considerato un alimento altamente protettivo per il nostro organismo nei confronti delle malattie degenerative legate ai processi di invecchiamento.

I pomodori sono in grado di favorire il buon funzionamento dell'intestino per via del loro contenuto di fibre vegetali, come l'emicellulosa e la cellulosa, che sono particolarmente presenti nella sua buccia. Per questo il consumo di pomodori viene spesso consigliato a coloro che soffrono di stitichezza e intestino pigro.

Per via del suo elevato contenuto di acqua, il pomodoro è in grado di stimolare la diuresi

Guida all'acquisto

Al momento dell'acquisto, qualsiasi pomodoro si compri l'importante è che sia ben maturo, consistente, colorato uniformemente e senza macchie. Per pulirli basta eliminare il picciolo.

Come conservare

Conservare i pomodori in frigorifero nello scomparto della frutta e verdura, oppure in un luogo fresco e asciutto. Si possono mantenere tranquillamente per 6-7 giorni.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	100
Acqua (g):	94.2
Proteine (g):	1.2
Lipidi (g):	0.2
Carboidrati disponibili (g):	2.8
Zuccheri solubili (g):	2.8
Fibra totale (g):	1
Fibra solubile (g):	0.24
Fibra insolubile (g):	0.77
Energia (kcal):	17
Energia (kJ):	72
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	290
Ferro (mg):	0.4
Calcio (mg):	11
Fosforo (mg):	26
Tiamina (mg):	0.03
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.7
Vitamina A retinolo eq. (µg):	42
Vitamina C (mg):	21

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 17 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

     