

ΝΤΟΜΑΤΑ



Η ντομάτα είναι η «βασίλισσα» του καλοκαιρινού τραπεζιού!

Χαρίζει γεύση, χρώμα και άρωμα και νοστιμίζει τα πιάτα μας. Εκτός όμως από τη νοστιμιά της, είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με ευεργετικές ιδιότητες στον οργανισμό μας.

Η ντομάτα είναι φτωχή σε θερμίδες. Μια μέτρια ντομάτα βάρους περίπου 120 γραμμαρίων αποδίδει 22 θερμίδες. Όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά της, στην προαναφερθείσα ποσότητα περιέχονται 5 γραμμάρια υδατανθράκων, 1 γραμμάριο πρωτεϊνών και καθόλου λιπαρά.

Είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Μια μέτρια ντομάτα μάς εφοδιάζει με **1,5 γραμμάριο** φυτικών ινών, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για το πεπτικό μας σύστημα.

Αποτελούν καλή πηγή πολλών βιταμινών και μετάλλων. Μια μέτρια ντομάτα καλύπτει το **28%** των ημερήσιων αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού σε βιταμίνη C. Η συγκεκριμένη βιταμίνη παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του οργανισμού και διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Η ντομάτα περιέχει επίσης μια πολύτιμη βιταμίνη του συμπλέγματος Β, το φολικό οξύ, ή αλλιώς βιταμίνη Β9, το οποίο είναι απαραίτητο για την κυτταρική λειτουργία και την ανάπτυξη των ιστών. Η ντομάτα μας εφοδιάζει όμως και με κάλιο, ένα μέταλλο χρήσιμο για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και για την καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Ένα φλιτζάνι χυμού ντομάτας περιέχει **534 mg** καλίου και $\frac{1}{2}$ φλ. σάλτσα ντομάτας περιέχει **454 mg**.