

Tomato bersihin darah

Buah yang kaya lycopene mampu mengurangkan kolesterol darah, cantikkan kulit

ADA yang memilihnya sebagai ulaman yang dinikmati bersama ulam bersayuran hijau atau mencampurkannya dalam masakan.

Tetapi mungkin lebih ramai yang menikmatinya sebagai sos untuk pelbagai jenis sajian.

Tomato yang lebih dianggap sebagai buah-buahan, berbanding sayuran, sememangnya kaya dengan pelbagai manfaat kesihatan untuk tubuh.

Salah satu faedah kesihatan yang paling diketahui adalah kandungan lycopene iaitu sejenis antioksidan penting yang membantu memerangi pembentukan sel barah serta komplikasi kesihatan yang lain.

Radikal bebas dalam tubuh boleh disingkirkan menerusi paras lycopene yang tinggi manakala tomato memang kaya dengan antioksidan penting ini.

Lycopene bukanlah unsur yang dihasilkan secara semula jadi dalam tubuh sedangkan tubuh manusia memerlukan sumber antioksidan ini.

Meskipun buah-buahan dan sayuran lain mengandungi sumber lycopene, tiada buah-buahan dan sayuran yang mempunyai paras kepekatan lycopene yang tinggi berbanding tomato.

Pakar menyarankan pengambilan paling rendah sebanyak 540 mililiter produk tomato cair untuk mendapat-



SUMBER...lycopene banyak diperoleh daripada kulit tomato yang merah.

kan khasiat penuh lycopene. Ini bermakna hanya segelas jus tomato setiap hari boleh membantu meningkatkan tahap kesihatan seseorang.

Ia juga dianggap produk kesihatan yang sangat versatil termasuk daripada segi penye- diaannya.

Tomato tetap segar walaupun dimasak. Malah, apabila ia

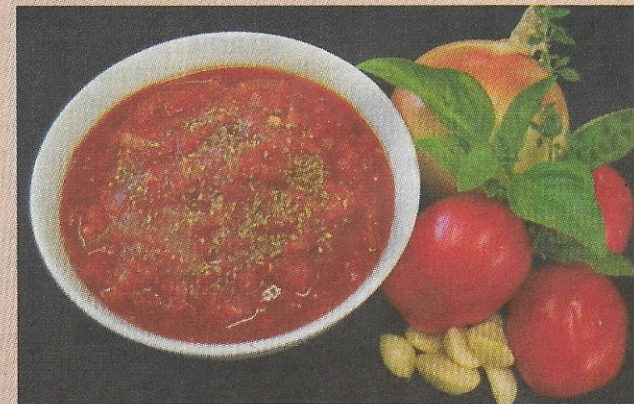
mengalami perubahan suhu ketika pemrosesannya, kadar lycopene dalam tomato sebenarnya mengalami peningkatan, bukannya menurun seperti kebanyakan khasiat dalam buah-buahan dan sayuran yang dimasak.

Malah, tomato yang diproses atau dimasak mempunyai kandungan lycopene kira-kira

10 kali ganda daripada tomato mentah.

Kulit tomato adalah sumber berharga bagi lycopene—manakala sos tomato yang diperbuat daripada tomato organik mempunyai sumber lycopene yang lebih tinggi.

Apabila memilih tomato, carilah tomato yang mempunyai warna lebih merah kerana



BANYAK KHASIAT...pengambilan tomato sama ada dimasak atau mentah baik untuk kesihatan.

ia didapati mengandungi kandungan lycopene yang lebih tinggi.

Tomato berasal dari Amerika Tengah dan Selatan manakala Mexico dikenali sebagai negara pertama yang menanamnya.

Penjelajah membawa benih pokok tomato ke Sepanyol dan ia terus popular di negara Eropah.

Anehnya, tomato asalnya ditanam untuk tujuan hiasan di Itali kerana ia dikhuatiri beracun. Malah, atas alasan sama tomato tidak popular di Amerika Syarikat (AS) sehinggalah pada 1820.

Meskipun mahkamah di AS pernah mengisytiharkan tomato sebagai sejenis sayur-sayuran pada sekitar 1820-an, ia sebenarnya adalah sejenis buah-buahan.

Selain faedah lycopene, pelbagai kajian turut menunjukkan tomato mempunyai manfaat untuk membantu me-

ngani masalah kolesterol, penyakit jantung serta bersifat antiradang.

Dalam satu kajian, pengambilan makanan yang mengandungi produk tomato yang tinggi boleh membantu menurunkan kadar kolesterol tidak baik secara ketara.

Asid nicotinic dalam tomato membantu untuk mengurangkan kolesterol darah, sekali gus bermanfaat untuk mereka yang berpenyakit jantung.

Tomato juga sumber yang kaya bagi vitamin A, C dan K serta serat, mangan, fosfours, folat juga protein.

Pengambilan tomato yang banyak juga dapat membantu peningkatan tekstur kulit. Daripada segi dalaman tubuh, tomato dikenali sebagai bahan pembersih darah.

Ia juga adalah antiseptik semula jadi oleh itu, ia membantu untuk melindungi diri daripada jangkitan.