

Les Bienfaits des Tomates

<"xml encoding="UTF-8?">

C'est un fruit mais on la mange rarement en dessert. La tomate est le plus souvent consommée en légume. Mais comme légume elle a acquis ses titres de noblesse car elle est à l'honneur dans de nombreux pays qui en ont fait leur légume principal. Allez demander aux espagnols, aux italiens et même aux américains qui nous ont fabriqué le Ketchup



Alors si nous nous plaçons au point de vue du principe Yin-Yang, c'est un légume très Yin, à consommer donc en été, ou cuite, sinon elle serait un facteur de déséquilibre. En hiver, il est d'ailleurs illogique de consommer de la tomate crue car elle ne pousse plus depuis longtemps sous nos latitudes. Sinon cuite, car la cuisson rend tous les fruits et légumes plus Yang et donc de cette façon, elle peut être consommée en Hiver et nous apporter tous ses bienfaits qui sont nombreux et précieux. Et même certainement plus nombreux que lorsque la tomate est crue.

On trouve de nombreuses variétés, Roma, fandango, cerise, marmande et beaucoup d'autres encore, des variétés oubliées que certains se font un plaisir de faire revivre. On en voit de toutes les couleurs, des jaunes, des roses, des beiges. C'est chacun son goût mais pour avoir à coup sûr celle que l'on préfère c'est mieux de la cultiver soi-même. Allez je vais vous confier celle que je préfère, celle qui ressemble vraiment à un cœur, elle est très charnue et très goûteuse, et jolie comme un cœur.

On dit aussi que les tomates Bio sont plus riches en antioxydants que les tomates venues à grand renfort d'azote. Les flavonoïdes (quercétine et Kaempférol) entre autres, sont en plus grande quantité, et cela peut se comprendre car une tomate qui a dû se défendre a développé des moyens de défense qu'elle va vous apporter. Moins d'azote, moins d'eau, c'est vous qui y gagnez.

Lorsqu'on achète des tomates on a toujours tendance à choisir des tomates grosses, bien calibrées, belle couleur, mais nos industriels savent faire cela et ils ne produisent pas toujours des tomates qui ont bon goût. L'essentiel c'est qu'elles se vendent bien, qu'elles soient .résistantes au transport car elles voyagent beaucoup, des qualités qui nous importent peu

Propriétés

La tomate est très riche en minéraux de toutes sortes : Potassium bien sûr, manganèse, cuivre, .magnésium, phosphore, des vitamines C, B3, B6, A, E, K

Elle est pauvre en calories, c'est toujours intéressant, riche en eau lorsqu'elle est crue bien sûr, en fibres et antioxydants et surtout le précieux lycopène, le pigment rouge qui donne sa couleur au fruit. On ne le trouve pas que dans la tomate, il est également présent dans les abricots, la pastèque, le pamplemousse rose, l'orange sanguine. Mais il faut savoir que ce caroténoïde se concentre essentiellement dans la peau des fruits qu'il protège du soleil. Ce rôle de protection c'est nous qui en bénéficions à condition de consommer les fruits et la tomate en particulier avec leur peau. Et la tomate est très riche en lycopène. Toutes les préparations à base de tomate cuite sont très riche en cet antioxydant, qui est célèbre pour freiner la prolifération des cellules cancéreuses. Des études ont démontré que des taux élevés de lycopène dans le sang allaient de pair avec une faible incidence des maladies cardio-vasculaires et surtout le cancer .de la prostate

Ce rôle de protection se matérialise chez nous en abaissant le taux de mauvais cholestérol, - et la pression sanguine, mais surtout en nous protégeant contre certains cancers et entre autres, le cancer de la prostate. Le lycopène est célèbre et son action est reconnue contre ce cancer qui fait tant de ravages chez les hommes. La tomate prévient également l'inflammation .de la prostate

Contrairement à la plupart des vitamines que l'on perd très souvent à la cuisson, le lycopène - gagne en disponibilité (mieux assimilé) lorsque la tomate est cuite. Et en plus il est excellent pour la peau, excellent antioxydant et donc anti-âge, il lutte puissamment contre les radicaux .libres

Concernant la peau, la tomate est astringente et donc a tendance à resserrer les pores, et - purifiante, elle donne un teint lumineux à la peau. Elle entre d'ailleurs dans la composition de .nombreuses crèmes de beauté

La quantité de lycopène varie énormément entre la tomate crue qui en fournit environ 3 mg - pour 120grs de tomate crue alors qu'une tomate cuite peut en contenir jusqu'à 40mg pour 120 grs de tomate cuite. On constate donc qu'il faudrait consommer 13 fois plus de tomate crue .pour obtenir autant de lycopène

Concernant le cancer de la prostate on évalue à une diminution d'environ 20% le risque de - développer ce type de cancer par rapport à ceux qui ne consomment pas du tout de tomate . Mais le lycopène serait efficace contre d'autres types de cancers comme celui du poumon ou encore celui de l'estomac, du pancréas, du rectum, du côlon, de l'œsophage, du sein, du col de l'utérus. Mais les résultats concernant ces autres types de cancers sont moins probants que .pour celui de la prostate

Concernant les maladies cardio-vasculaires, des études ont démontré que la consommation - de tomates diminuait l'aggrégation plaquettaire et empêchait donc la formation de caillots .sanguins qui peuvent obstruer les artères

L'ennui avec les préparations du commerce à base de tomate c'est qu'elles sont très souvent - enrichies en sel ou en sucre (Ketchup) et que le bénéfice que l'on obtient d'un côté se trouve annulé par des effets nocifs d'autres éléments. Donc il est impératif d'acheter ses sauces en

magasin bio, ou encore mieux de les fabriquer soi-même, c'est toujours la meilleure façon de
. savoir ce que l'on mange