



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## PROSTAT KANSERİNE DOMATES

Domates, kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel ve bedensel olarak yavaşlatıcıdır. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve içerisinde çok az miktarda tuz bulunur. Yüksek kan basıncı düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkilidir. 'Beta karotin'e yakın olan likopen içeriyor. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alıyor. Araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini azalttığını göstermektedir. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri az olduğu söylenmektedir. Likopenle ilgili yayımlanan bir kitapta likopenin yararlarını şu şekilde belirtiyor. Domatesin enerji değeri (kalorisi) azdır, Bir orta boy domatesle en fazla 25 - 30 kalori alırsınız. Domates ve domates ürünlerinin kilo yönetimini kolaylaştırmasının bir nedeni de budur.

---