DOMATES

Kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel, bedensel olarak yavaşlatıcı bir sebzedir. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve çok az miktarda tuz içerir. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkilidir. Ayrıca 'beta karotin'e yakın olan likopen içerir. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alır. Bu arada araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini de azalttığını gösteriyor. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri düşer.

© lezzetler.com tarif no:8371 • adı:DOMATES • gönderen:general • indirme tarihi:23.04.2024 - 16:57