



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HASTALIKLARA KARŞI LİKOPEN

Göğüs kanserinde kanserli hücrelerin çoğalmalarını azaltabilir.
Yüksek serum seviyeleri ile rahim kanseri riskini düşürür.
Kolon kanserinden korunmada da etkilidir.
Endometrial kanserde kanserli hücrelerin çoğalmasını azaltır.
Vücudun rahim kanseri, özafagus kanseri ve karaciğer kanserinden korunmasını güçlendirir.
Pankreas ve yutak kanserinden korur.
Likopen prostat kanserinin görülme riskini düşürür, mide kanserine karşı korur.
LDL (kötü huylu) kolesterolü düşürür.
Alzheimer hastalığını önleyebilir.
Osteoporoz riskini azaltır.
Cildi korur.

Likopenden faydalanmanın püf noktaları
Sabahları güne hafif ısıtılmış ve biraz zeytinyağı ilave edilmiş soyulmuş domates yiyerek başlayabilirsiniz.
Salatalarınızı kurutulmuş domatesle lezzetlendirebilirsiniz.
Makarna üzerine domates sosu ekleyebilirsiniz.
Sebze yemeklerine domates salçasını ekleyebilirsiniz.
İçecek olarak daha çok domates suyu içebilirsiniz.
Domates suyu, domates püresi ve salça ile yapılmış sosları daha bol yiyebilirsiniz.