



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

LİKOPEN NEDİR

Likopen, bir gıdada ölçülen en yüksek antioksidana sahip, domatese kırmızı rengini veren bir pigmenttir. Kardeşi beta karoten gibi likopen de karotenoit ailesinin üyesidir. Karotenoitler meyve ve sebzelerin, turuncu ve sarı gibi renklere sahip olmasını sağlayan kimyasallardır. Likopen, karotenoitler içinde "ilaç benzeri etkiye sahip" en önemli besin kaynağıdır. Sadece yeşil bitkiler ve bazı mikroorganizmalar (bakteri, mantar ve algler) karotenoit üretirler.

© lezzetler.com tarif no:170476 • adı:Likopen Nedir • gönderen:Gül • indirme tarihi:05.04.2025 - 04:18