

DOMATES(Solanum lycopersicu)



Domates 'in İÇerdiği Maddeler:

Likopen (kanseri önleyici etken madde), Folik Asit, A vitamini, B1 Vitamini, B2 Vitamini, C vitamini, K Vitamini, Bitkisel Yağlar, Protein, Karbonhidrat, Demir, Kalsiyum, Potasyum

Domates 'in Özellikleri:

Domates in boyu 1-5 m arasında değişebilmektedir. Kırmızı renklidir. Gördüğümüz kırmızı renk likopen denilen antioksidan etken maddeye aittir. Genelde ılık ve sıcak iklimin egemen olduğu yerlerde yetiştirilir. Ülkemizde bol miktarda üretildiği gibi yaz aylarında tüketimide revaçta olan bir bitkidir. Yetiştirileceği yer olarak rüzgarsız yerler tercih edilmelidir. Hertürlü toprakta yetiştirilebilmesine karşın toprak organik madde bakımından zengin olursa büyümesi daha kolay olur. Anavatanının Peru olduğu tahmin edilmektedir.

Domates 'in Faydaları:

- Likopen antioksidan etken maddedir. Serbest radikallerle savaşarak onları nötralize eder.
- Likopenin açığa çıkması için domates biraz ısıtılmalı yada zeytin yağı ile birlikte yenmelidir.
- Mide kanserini önler.
- Prostat kanserini engeller.
- Meme kanserini engeller.
- Antioksidan özelliğe sahiptir.
- Vücuttaki zehirli maddelerin atılmasını yardımcı olur.
- Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

- Kabızlığa iyi gelir.
- Cildi güzelleştirir
- Kabızlıktan korur.
- Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.
- Gözleri kuvvetlendirir.
- Sinir sistemini kuvvetlendirir.
- Cildi besler.
- Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.
- Yaşlanmayı geciktirir.
- Kötü Kolesterolü düşürür.
- İyi kolesterolü yükseltir.
- Kalp Rahatsızlıklarını engeller.