LES BIENFAITS DE LA TOMATE

1.La tomate, un aliment anti-cancer

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet de prévenir l’apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l’estomac ou encore du côlon.

2. La tomate donne bon cœur

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d’AVC chez les individus.

3. La tomate pour rester jeune

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. C’est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules…

4. La tomate pour stimuler le transit

Eh oui : grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, on n’oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.

5. La tomate pour un effet bonne mine

Même si elle n’a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéal pour nous donner un joli teint hâlé sans avoir à passer par la case « soleil » !

6. La tomate pour protéger notre peau

En été, pour éviter de devenir rouge comme une tomate en s’exposant au soleil, il ne faut pas oublier de faire le plein de tomates dans nos assiettes avant de partir en vacances ! En effet, le lycopène est un pigment créé par la tomate pour se protéger des rayons ultraviolets du soleil, et qui a le même effet sur nous ! Parfait pour garder un teint abricot tout l’été, et préserver notre capital solaire par la même occasion…

7. La tomate pour garder la ligne

En été, quand elle est arrivée à sa pleine saison, il ne faut

pas hésiter à user et abuser de la tomate au moment des repas : avec à peine 18 calories pour 100 grammes et une teneur en eau d’environ 95%, c’est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant sur lequel il ne faut pas faire l’impasse !

8. La tomate contre l’hypertension artérielle

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E, mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s’attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l’augmentation de la tension artérielle.

9. La tomate pour lutter contre le diabète

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l’apparition du diabète de type 2.

10. La tomate, une arme anti-acné

Dernier bienfait santé que l’on peut reconnaître à la tomate et Le lycopène qu’elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l’acné et les petits boutons du visage.