

Рацион

Немного истории

Родина помидоров – высокогорье современного Перу. Из Перу они попали в Мексику, где их стали «культурно выращивать» за много веков до прибытия на континент европейцев. Первым помидоры привёз в Европу испанский конкистадор Фернандо Кортес. Самое раннее упоминание о томатах в Европе было сделано итальянским врачом и ботаником Пьетро Андреа Маттиоли в 1544 году. Долгое время считалось, что плоды томатов ядовиты. И до XVII века в Европе его культивировали как декоративное растение. Потребовалось время во многих странах, включая Россию, чтобы поверить в обратное. И только в XVIII веке русский учёный А. Т. Болотов доказал, что созревшие плоды не просто съедобны и вкусны, но и очень полезны.

Томат или помидор?

Некоторые считают, что томат и помидор – это синонимы. Такое мнение ошибочно. Томат – это овощная культура, которая относится к семейству паслёновых. Кустики на огороде, за которыми с такой любовью ухаживают садоводы и с таким нетерпением ждут его плодов, и называют томатами.

Помидор – это плод томата, который кушают свежим, в салате или в виде пасты и кетчупа. Плод томата помидор – это ягода. Именно так говорит классификация в ботанике. Но мы привыкли к тому, что помидор называют овощем.

На этом различия не заканчиваются. Слова «томат» и «помидор» имеют разное происхождение. Слово «томат» пришло в русский язык из языка ацтеков. В те времена оно звучало как «томатль». Французы тоже называли это растение очень похоже – «tomate». А вот слово «помидор» попало в русский язык из итальянского. Здесь «ромо дого» означает не что иное, как «золотое яблоко». Скорее всего, так раньше называли жёлтые томаты.

Виды и сорта

Существует около десяти тысяч сортов помидоров. Не все из них имеют классическую круглую форму и красный цвет. Существуют жёлтые, оранжевые, розовые, лиловые и даже чёрные помидоры.

Жёлтые и оранжевые плоды обычно более сладкие, чем красные. Зелёный цвет не всегда означает, что помидор незрелый. Есть специальные зелёные сорта с прекрасным ароматом и изысканным кисло-сладким вкусом.

Помидоры могут быть размером с кулак и даже больше, например, сорт «бычье сердце», иметь неправильную форму или быть маленькими, как помидорки черри. Каждый сорт хорош по-своему.

Красные или жёлтые?

Овощи отличаются не только по вкусовым качествам, но и своему составу. Специалисты утверждают, что именно жёлтые помидоры значительно превышают красные по пользе. В их состав входит ретинол, который необходим для работы зрительного аппарата. Поэтому жёлтые томаты становятся причиной аллергии в редких случаях. Их можно вводить в рацион ребёнка раньше красных. В жёлтых плодах меньше калорий. Продукт также укрепляет стенки сосудов. Таким образом, жёлтые помидоры считаются полезнее красных. Но независимо от цвета приносят неоценимую пользу организму.

Самый популярный овощ в мире

Несмотря на южное происхождение, его не выращивают только на Северном полюсе



Евгений Рухманёв

ние составляют сорта с крупными плодами весом до 0,5 кг – «розовый гигант», «биф», «бычье сердце».

Хранение

Помидоры хранят в тёмном месте при температуре 20–25 градусов максимум три дня. Иначе они переспеют, станут мягкими и начнут подгнивать. Овощи, помещённые в холодильник, теряют свой аромат. Однако срок их годности увеличивается до одной недели. Незрелые плоды хранят в бумажном пакете вместе с яблоками. Заморозка является одним из методов хранения плодов. Хранить в морозильном шкафу можно как разрезанные помидоры, так и черри в целом виде. Предварительно цельные плоды рекомендуется проколоть с помощью зубочистки. Так они не лопнут.

Норма потребления

Употреблять помидоры следует правильно, так как чрезмерное их потребление станет причиной нарушения пищеварения. Суточная норма зависит от многих факторов. При наличии хронических заболеваний кишечника не следует превышать норму 200 г в сутки. Если болезни желудочно-кишечного тракта отсутствуют, можно увеличить норму до 300 г в сутки. Но важно не злоупотреблять томатами, так как они содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, что может спровоцировать гипervитаминоз. Помидоры пользуются большой популярностью в диетическом питании за счёт небольшой калорийности. Именно поэтому их можно есть на ночь и утром на голодный желудок. Несмотря на то, что калорий в них совсем немного, они помогут прибавить сил и уменьшить чувство голода. Таким образом, томаты прекрасно подходят и для лёгкого перекуса. Но важно употреблять их не позднее чем за два часа до сна.

Как готовить

Как невозможно перечислить все сорта помидоров, так трудно упомянуть все способы их приготовления. Их едят сырыми, в салатах, жареными, печёными, варёными, тушёными, засолёнными, вялеными, консервированными. Из помидоров делают соусы, пасты, пюре и соки. С ними пекут пироги и тушат мясо, маринуют в собственном соку и делают сальсу, добавляют в хлеб и варят суп.

Особенно любят их в Средиземноморье: трудно найти рецепт, в котором бы не было помидоров. В Греции помидоры запекают на гриле. Хлеб, натёртый помидором, является визитной карточкой Каталонии. В Италии пекут пиццу и варят мармелад из помидоров. Во Франции готовят томатный мусс и желе. А ещё из томатов делают конфеты! Не отстаёт от средиземноморской и балканская кухня. Фаршированные помидоры, томатный суп с горохом, гювеч, лечо, знаменитая лютеница – все эти блюда не существовали бы без помидоров. Историки говорят, что первым блюдом, приготовленным из помидоров, был соус: ацтеки растирали плоды с пряными травами. И сейчас кетчуп – самый популярный продукт в мире.

Польза

Сырой красный помидор содержит в 100 граммах 18 ккал. Из них: белки – 0,88 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 3,89 г, вода – более 95 процентов.

Химический состав различается в зависимости от сорта. Но все помидоры содержат множество аминокислот. В состав овоща входят следующие микроэлементы: магний, кальций, йод, фтор, калий, цинк, медь, селен, фосфор в небольшом количестве. Помидоры содержат и витамины, среди которых витамины группы B, C, A, D, K, ретинол, ликопен, альфа-токоферол.

Овощи при правильном их употреблении приносят пользу организму. Благодаря своему составу они позволяют укрепить сердечную мышцу, так как содержат достаточное количество кальция. В результате снижается вероятность развития заболеваний миокарда. Укрепляют иммунитет за счёт повышенного содержания витаминов. Активируют процесс выработки желудочного сока, в результате чего улучшается пищеварение. Снижается риск возникновения анемии, так как плоды содержат железо, необходимое для процесса кроветворения. Улучшают перистальтику кишечника. Замедляют, а в некоторых случаях останавливают воспалительные процессы в органах и тканях. Нормализуют показатели артериального давления. Очищают стенки сосудов от холестерина, который накапливается и становится причиной сужения просвета. Результатом данного процесса становятся нарушенное кровообращение и повышенный риск инсульта. Снижают вязкость крови. Очищают печень от токсинов и других вредных веществ. Помогают избавиться от неприятных симптомов варикозной болезни. Входящие в состав вещества помогут снизить болезненные ощущения в сосудах, нормализовать

кровообращение в нижних конечностях. Улучшают общее самочувствие и поднимают настроение. Это достигается за счёт содержания в томатах тирамина. Очищают лёгкие. Именно поэтому томаты рекомендованы для ежедневного употребления тем, кто бросил или собирается бросить курить. Снижают риск возникновения у пожилых людей болезни Альцгеймера. Способствуют предотвращению развития заболеваний нервной системы. Поддерживают молодость и здоровье кожного покрова. Уменьшают вероятность развития остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Ежедневное употребление томатов в различном виде и небольшом количестве позволяет поддерживать слух и зрение, так как помидоры содержат все необходимые для работы данных систем микроэлементы и витамины.

Вред

Помидоры представляют скрытую опасность для здоровья людей в ряде случаев. При индивидуальной непереносимости: яркие плоды, как и цитрусовые, шоколад, являются сильнейшими аллергенами, они способны вызвать крапивницу, чихание, кашель, отёки, насморк и резь в глазах. Стоит отказаться от употребления продукта при желчекаменной болезни. Входящие в состав овоща органические кислоты активизируют работу желудка, поджелудочной железы, участвуют в процессе пищеварения, усиливают моторику кишечника, оказывают сильный желчегонный эффект, что может привести к сдвигу камней в желчном пузыре. Это грозит только ухудшением состояния здоровья больного. При панкреатите помидоры провоцируют воспаление поджелудочной железы. Наибольшую опасность для здоровья больного представляют незрелые, зелёные плоды. При заболевании почек щавелевая кислота нарушает

водно-солевой обмен, что обостряет проблемы с мочеполовой системой. Кроме того, консервированные томаты способствуют росту камней в почках при наличии такой предрасположенности. Болезни ЖКТ – гастрит и язва желудка, особенно в фазе обострения – также прямые противопоказания к употреблению помидоров. При заболеваниях суставов щавелевая кислота, сосредоточенная в плодах, вызывает сильные боли в подвижном соединении концов костей, поэтому продукт исключают из меню пациента. При гипертонии людям с нарушениями работы сердца следует исключить маринованные, солёные и консервированные помидоры из привычного рациона. Не рекомендуется совмещать употребление помидоров с яйцами, рыбой, хлебом или мясом. Минимальный перерыв между употреблением овоща и данных продуктов питания составляет два часа. Кроме того, пищу нельзя запивать томатным соком. Во избежание разбавления желудочного сока и ухудшения переваривания еды его употребляют за 30 минут до трапезы или в перерывах между едой.

Выбор

Плоды спелых помидоров должны быть ровной окраски, если это не полосатый сорт, без пятен и вмятых участков. Слишком твёрдые помидоры – обычно незрелые, а мягкие, наоборот, переспевшие. Поспевший помидор также можно узнать по приятному запаху. Переспевшие начинают пахнуть кисловато, а отсутствие аромата может быть признаком помидора, снятого с ветки слишком зелёным или выращенного с применением многочисленных химикатов. Предпочтение рекомендуется отдать плодам среднего размера. Избегайте овощей большого размера: вероятнее всего, в процессе их выращивания применялись химические удобрения. Исключе-