

Tomaten, het elixer van de jeugd: de deugden van lycopeen, geïllustreerd door het project "Rood Goud uit Europa", gepromoot door ANICAV

NEWS PROVIDED BY
EU RED GOLD ORG & ASIA →
Nov 14, 2024, 01:00 ET

"Rood goud" is een belangrijke bondgenoot als het gaat om gezondheid.

AMSTERDAM, 14 november 2024 /PRNewswire/ -- **Goed, rood, sappig en veelzijdig.** De prins van maaltijden over de hele wereld: **tomaten**. Ze zijn een hoofdbestanddeel van het mediterrane dieet, maar ook een bron van voedingsstoffen en vitaminen, en vooral **lycopeen**. Deze koolwaterstof geeft tomaten hun rode kleur en helpt het lichaam zich te verdedigen tegen vrije radicalen, waardoor ziekten gerelateerd aan celveroudering worden voorkomen. Daarom worden **tomaten beschouwd als een bondgenoot voor een goede gezondheid en een levenselixir**. Dat zegt het internationale project **"Rood Goud uit Europa"**, gesteund door ANICAV (Italiaanse Vereniging voor de Groentenconservenindustrie) en medegefinancierd door de Europese Unie, dat de consumptie bevordert en de export **van Italiaanse biologische ingeblikte tomaten naar Nederland** ondersteunt.



Van **lycopeen** is bekend dat het belangrijke antioxidantende, cardioprotectieve en kankerwerende eigenschappen heeft. Tomatenpulp bevat 11 mg lycopeen per 100 g en er zit 54 mg lycopenen in 100 g tomatenschil. Een hoog lycopeengehalte in het bloed wordt in verband gebracht met een **lage incidentie van bepaalde vormen van kanker**, vooral prostaatkanker. Tomaten zijn rijk aan **vitamine C** (fundamenteel voor het immuunsysteem); volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) hebben we dagelijks minstens 45 mg nodig om ons te beschermen tegen ziekten. **100 g rijpe tomaten bevat 25 mg, en in 100 g verwerkte tomaten zit 43 mg** vitamine C.

Tomaten kunnen ook worden gebruikt in **natuurlijke cosmetica**: Breng een mengsel van tomatensap, glycerine en zout aan voor zachte en gladde handen, of maak een **schoonheidsmasker met tomatenextracten** voor een getonifieerde huid. Tieners **kunnen acne** behandelen met crèmes op basis van tomaten.

Tomaten bevatten weinig calorieën - **slechts 18 per 100g**. Ze leveren ongeveer 1 g proteïne per 100 g, zitten vol water en zijn daarom een effectief **diureticum**, als ze rauw en zonder zout worden gegeten. **Tomaten hebben een heel speciaal kenmerk: koken verbetert de biologische beschikbaarheid van lycopeen** en versterkt hun antioxidantende werking. Kinderen kunnen snacks met een heerlijk broodje tonijn en tomaat, en tomatensap. Onthoud: Tomaten moeten goed rood en rijp zijn, anders bevatten ze niet het heilzame lycopeen. Probeer dit smakelijke recept eens:

Pannenkoeken

<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/pannenkoeken-dutch-pancakes/>

Kom meer te weten op <https://redgoldfromeurope.nl/>

Volg ons op :

Facebook: <https://www.facebook.com/redgoldfromeuropenl>

Instagram: <https://www.instagram.com/redgoldfromeuropenl>

YouTube: <https://www.youtube.com/@redgoldfromeuropenl>

Foto - https://mma.prnewswire.com/media/2555107/EU_RED_GOLD_Dutch_pancakes.jpg

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual_ORG.jpg

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186817/Footer_NL.jpg

WANT YOUR COMPANY'S NEWS

FEATURED ON PRNEWswire.COM?

GET STARTED

440k+
Newsrooms &
Influencers

9k+
Digital Media
Outlets

270k+
Journalists
Opted In