

Цікаві факти про помідори

Назва «помідор» походить від італійського «*pomo d'oro*» - «золоте яблуко».

На батьківщині, в Південній Америці, ще й досі зустрічаються дикі форми. Стародавні ацтеки називали цей овоч «матль» - «велика ягода», і саме це слово трансформувалося в Європі в «томат». Так і живе ця культура під двома назвами: томат і помідор.



Трохи історії

В 1498 році Христофор Колумб вперше привіз помідори в Іспанію і Португалію. Звідти томат перекочував до італійців, французів та інших європейців. Перші описи рослини походять з Італії першої половини 16 століття. В 1544 році П'єтро Андреа Матіолі (до речі, його ім'ям названа всім відома запашна квітка матіола) в своєму описі рослини назвав її «*Pomi d'oro*» (золоте яблуко), а в 1554 році він ввів латинський термін *Mala aurea*, що має

такий же переклад.

Романтичні французи назвали помідор «яблуком кохання», німці – «райським яблуком». Цікаво, що в усіх назвах повторюється слово «яблуко». Справді, для ботаніка томати – це фрукти. У 2001 році Євросоюз теж прийняв рішення, що помідор є не овочем, а фруктом, точніше ягодою.

Довгий час томати вважалися неїстівними і навіть отруйними. Європейські садівники розводили їх як екзотичну декоративну рослину. В американські підручники з ботаніки увійшла історія, як підкуплений кухар намагався отруїти стравою з помідорів Джорджа Вашингтона, який, звичайно, вдало пережив «замах».

У 1822 році полковник Роберт Гібон Джонсон публічно з'їв відро томатів прямо на сходах будівлі суду в місті Салем, Нью-Джерсі. Двохтисячний натовп, що зібрався на виставу, з подивом виявив, що відставний військовий зовсім не збирається вмирати в жахливих муках – і помідор стрімко став популярним. З тих пір напевно жоден овоч не використовувався в кулінарії так різноманітно.



Користь помідорів

Помідори - невід'ємна частина здорового харчування. Це твердження, звичайно ж, могло б викликати у кого-небудь сумнів, якби вченими не було виявлено багато доказів корисності помідорів для здоров'я людини.

Помідори містять багато калію, який зміцнює серцево-судинну систему. Унікальна за складом клітковина помідора стимулює роботу жовчовивідних шляхів, перистальтику кишковика, налагоджує травлення, виводить із організму холестерин, а отже, є профілактикою склерозу, нормалізує обмін речовин в організмі, запобігає ожирінню.

Помідор підвищує вміст *гемоглобіну* в крові. У "помідорний" сезон чимало жінок, які відчували слабкість, запаморочення через гінекологічні порушення — позбулися цих неприємних симптомів.

Помідори містять потужний антиоксидант - *лікопін*, який має протиракову дію, запобігає мутації ДНК і зростання ракових клітин.

За антиоксидантними властивостями *лікопін* перевершує вітаміни С і Е, тому запобігає старінню організму та шкіри. Через великий вміст *лікопіну* помідори корисні не тільки для профілактики ракових, але і серцево-судинних захворювань.

Медики вважають, що регулярне споживання помідорів, томатного соку, томатної пасти, кетчупа й інших томатних соусів може істотно скоротити ризик розвитку онкологічних захворювань.

Насіння томатів відрізняються унікальною властивістю, яка в певній кількості дозволяє розріджувати кров. Тому вживання цього овоча є профілактикою виникнення тромбозу.

Прихильники помідорової дієти значно рідше хворіють на запалення легенів, їх не вражає сальмонела, оминають грибкові захворювання.

Ще помідори стимулюють вироблення *колагену*, що позитивно позначається на еластичності шкіри і здоров'я суглобів і сухожиль.

Помідори корисні також для схуднення – вони справляються з набряками, виводять з організму токсини, покращують травлення і при цьому містять мало калорій – в 100 г помідорів всього 22 кілокалорій. Крім того, користь помідорів для схуднення пояснюється їх здатністю регулювати обмін речовин, вони мають сечогінну і жовчогінну дію.

Якщо ви прагнете схуднути, з'їдайте на вечерю два очищених від шкірки помідори без хліба та інших овочів.

Завдяки великому вмісту так званого “гормону щастя” *серотоніну*, помідори здатні чудово піднімати настрій. Їх «призначають» навіть у разі запущених депресій, психічних потрясіннях, станах пригніченості.

Необхідно з'їдати в тиждень не менше 20 помідорів, щоб відчутти реальну користь від них.

Незважаючи на всі плюси і користь помідорів, не варто втрачати з уваги їх деяку шкоду. У складі цього червоного овоча міститься досить багато щавлевої кислоти. Вона в свою чергу негативно позначається на водно-сольовому обміні, що протікає в організмі будь-якої людини. Саме тому помідори варто обмежити у вживанні тим людям, які страждають із-за проблем з нирками і опорно-руховим апаратом.

Не можна забувати і те, що помідори можуть бути потужним алергеном. Тому багатьом людям варто з обережністю підходити до їх включення у свій раціон харчування.



Цікаві факти про помідори

- Помідор – один з найпопулярніших овочів. Щорічно в світі вирощується більше 60 мільйонів тонн помідорів.
- В даний час відомо 10 000 різновидів цього овоча. Самий крихітний томат досягає в діаметрі не більше 2 см, а найбільший важить близько 1,5 кг. Зустрічаються помідори червоного, жовтого, рожевого і чорного кольорів.
- Більша частина обсягу вирощування помідорів припадає на Китай – 16% від виробництва по всьому світу.
- У помідорах червоних сортів більше поживних речовин, ніж у жовтих.
- Теплова обробка не погіршує, а лише покращує корисні властивості томатів. Обсяг *лікопину* у них збільшується на третину через 2 хвилини варіння. Тому помідори найкраще засвоюються в супах та соусах.

- Томат зберігає свої унікальні властивості навіть при консервації, і різні пасти, соуси, кетчупи не менш корисні (а іноді навіть більше) ніж просто сирі помідори.
- А от низька температура згубна для томатів, тому слід відмовитися від зберігання помідорів в холодильнику. Потрапляючи в холодне середовище, помідор втрачає корисні властивості і смак.
- Також не слід очищати помідори від шкірки, адже саме в шкірці міститься величезна кількість цінних вітамінів.
- У помідорі міститься більше вітамінів, ніж у цитрусових. В одній склянці томатного соку – половина добової норми вітаміну С і провітаміну А, які активно підтримують імунітет.
- Помідори застосовуються як лікувальний засіб. М'якоттю стиглих плодів лікують опіки і рани. Їх швидкий ефект досягається за рахунок вмісту в помідорах *фітоцидів*, які перешкоджають розвитку інфекції.
- Помідори широко застосовують не лише в кулінарії, але й в косметології – у масках, лосьйонах і кремах. Живильні речовини, що містяться в помідорах, добре зміцнюють і тонізують шкіру, роблячи її пружною та еластичною, дарують їй здоровий колір.