

(<https://www.finanzennachrichten.de/>)Nachrichten (<https://www.finanzennachrichten.de/nachrichten/uebersicht.htm>) » Di...

news aktuell

14.11.2024 07:33 Uhr | 530 Leser

Artikel bewerten: (2)

## Die Tomate - das Elixier der Jugend: die Vorzüge von Lycopin, veranschaulicht durch das von der ANICAV geförderte Projekt "Red Gold Tomatoes from Europe"

(<https://www.finanzennachrichten.de/nachrichten-2024-11/63812416-die-tomate-das-elixier-der-jugend-die-vorzuege-von-lycopin-veranschaulicht-durch-das-von-der-anicav-gefoerderte-projekt-red-gold-tomatoes-from-euro-007.htm>)



Lycopin ist dafür bekannt, dass es wichtige antioxidative, kardioprotektive und krebshemmende Eigenschaften hat. Tomatenfruchtfleisch enthält 11 mg Lycopin pro 100 g, und in der Tomatenhaut sind 54 mg pro 100 g enthalten. Ein hoher Lycopingehalt im Blut wird mit einem geringen Auftreten bestimmter Krebsarten in Verbindung gebracht,

insbesondere von Prostatakrebs. Tomaten sind reich an Vitamin C (grundlegend für das Immunsystem); laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) benötigen wir täglich mindestens 45 mg, um uns vor Krankheiten zu schützen. 100 g reife Tomaten enthalten 25 mg, während 100 g verarbeitete Tomaten 43 mg enthalten.

Tomaten können auch in Naturkosmetik verwendet werden: eine Mischung aus Tomatensaft, Glycerin und Salz für weiche und glatte Hände oder eine Schönheitsmaske mit Tomatenextrakten für straffe Haut. Und für Jugendliche, Cremes mit Tomaten vorbereitet kann Akne behandeln.

Tomaten sind kalorienarm - nur 18 pro 100g. Sie liefern etwa 1 g Eiweiß pro 100 g, enthalten viel Wasser und sind daher ein wirksames harntreibendes Mittel, wenn sie roh und ohne Salz gegessen werden. Die Tomate hat eine ganz besondere Eigenschaft: Das Kochen verbessert die Bioverfügbarkeit von Lycopin und verstärkt dessen antioxidative Wirkung. Die Kinder können ein leckeres Thunfisch-Tomaten-Sandwich und Tomatensaft essen. Erinnern Sie sich: Tomaten müssen richtig rot und reif sein, sonst enthalten sie kein Lycopin, das so nützlich ist. Probieren Sie dieses leckere Rezept:

Currywurst mit würziger Tomatensauce und Ketchup und einem Hauch von Currypulver  
<https://redgoldfromeurope.eu/recipes/currywurst-with-spicy-tomato-sauce-and-ketchup-and-a-touch-of-curry-powder/>

Weitere Informationen finden Sie unter <https://redgoldfromeurope.de/>

Folgen Sie uns auf:

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

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

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

Foto - [https://mma.prnewswire.com/media/2555117/Currywurst\\_with\\_spicy\\_tomato\\_sauce\\_and\\_ketchup.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2555117/Currywurst_with_spicy_tomato_sauce_and_ketchup.jpg)

Logo - [https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual\\_ORG.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186814/Visual_ORG.jpg)

Logo - [https://mma.prnewswire.com/media/2186819/Footer\\_DE.jpg](https://mma.prnewswire.com/media/2186819/Footer_DE.jpg)

View original content: <https://www.prnewswire.com/de/pressemitteilungen/die-tomate---das-elixier-der-jugend-die-vorzuege-von-lycopin-veranschaulicht-durch-das-von-der-anicav-geforderte-projekt-red-gold-tomatoes-from-europe-302303131.html>

Pressekontakt:

[press@mbconsultingsrl.com](mailto:press@mbconsultingsrl.com)

Original-Content von: EU RED GOLD ORG & ASIA, übermittelt durch news aktuell

Originalmeldung: <https://www.presseportal.de/pm/177273/5908281>