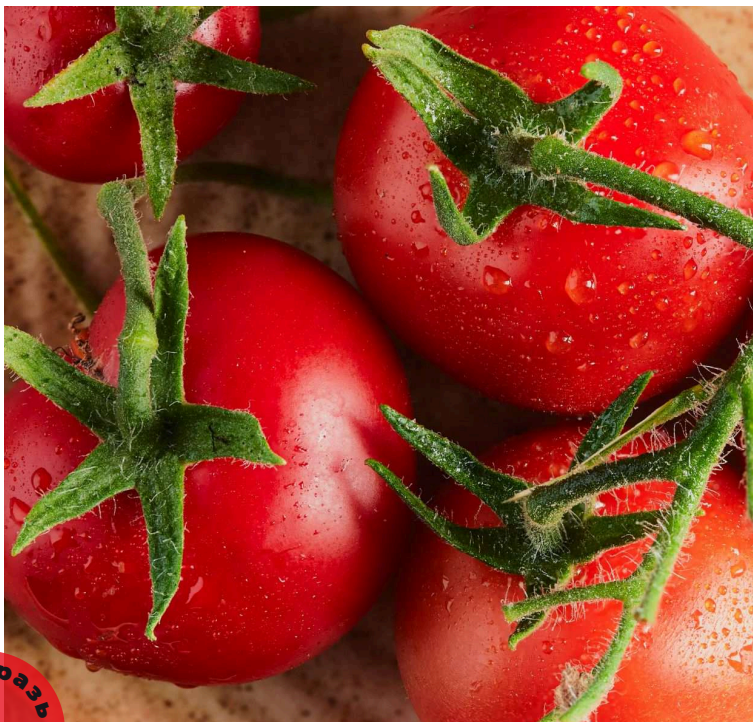




ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Помидор

"овощная аптека!"



Томат или помидор?



томат (лат. *Solanum lycopersicum*) – вид травянистых растений семейства Пасленовые (*Solanaceae*)



помидор – съедобный плод томата



желтые, зеленые, красные плоды, размером от грецкого ореха до арбуза



помидоры – самый популярный ингредиент овощных салатов, супов, соусов





"Томатль" ацтеков

- томаты родом из Южной Америки, где их культивировали древние цивилизации: ацтеки и инки
- в начале XVI века томаты попали в Европу как декоративные ядовитые растения с яркими несъедобными плодами
- в течение XVII века они распространились в Италии, Франции, где постепенно стали частью национальной кухни
- *"pomodoro d'oro"* – золотое яблоко, так называют томат в Италии





#ВсемСанПросвет

Томат в России

-  впервые попал в Россию в XVIII веке и был преимущественно декоративной культурой
-  дальнейшее развитие огородничества в XIX веке сделало томат пищевой культурой
-  сегодня томаты выращивают в открытом грунте, в теплицах повсеместно
-  по своей значимости томат – это вторая овощная культура в мире после картофеля





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

каротиноиды

- β -каротин
- фитоен/фитофлуен
- ликопин

растительные пигменты с биологической активностью и антиоксидантными свойствами

5 мг в 250 мл томатного сока
от 62 до 135 мг/л сока

Томатный сок



пищевые волокна

положительно влияют на систему пищеварения, кровообращения, тормозят всасывание радиоизотопов и тяжелых металлов

1 стакан – 8 % от суточной потребности в пищевых волокнах (в т.ч. 12% – пектины)



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

незаменимые аминокислоты

*лейцин, треонин, валин,
гистидин, лизин, аргинин*

синтез белков, регуляция
метаболизма, обеспечение
роста, развития, синтез
гормонов, нейромедиаторов

магний, железо, марганец, фосфор

стимуляция кроветворения,
участие в передаче
нервных импульсов,
регуляции гормонов,
поддержание здоровья
костей и зубов

А еще ... низкокалорийный продукт
100 г свежего плода = 18 ккал





#ВсемСанПросвет

Как выбрать помидор?

- упругие, но не слишком твердые плоды
- равномерный насыщенный цвет – красный, желтый или другой в зависимости от сорта *только не зеленый, если это не сорт зеленых томатов*
- без существенных повреждений, надрезов, трещин, посторонней примеси (земли, грязи)
- без сельскохозяйственных вредителей и признаков болезней
- приятный, характерный аромат у основания помидора, если плод не пахнет – он недозрел
- помидоры черри подойдут для салатов, крупные сорта – для соусов или запекания





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- фаршированные помидоры с рисом
- мини-пиццы из помидора для детей
- кабачковый торт с помидорами и чесноком
- томатный суп гаспачо
- овсяноблин с помидорами
- свинина с сыром и помидорами

томатный сок





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

