



POMIDOR



Na świecie znanych jest ponad 10 000 odmian pomidora.



Najwięcej pomidorów w UE uprawia się we Włoszech. W Polsce produkujemy ich około 235 tys. ton rocznie.



Statystyczny Europejczyk zjada 2x więcej pomidorów przetworzonych niż świeżych.



W branży spożywczej zużywa się od 40% do 60% rocznej produkcji pomidorów gruntowych. Pozostała część plonu przeznaczana jest do bezpośredniego spożycia oraz na eksport.

POMIDORY DLA ZDROWIA



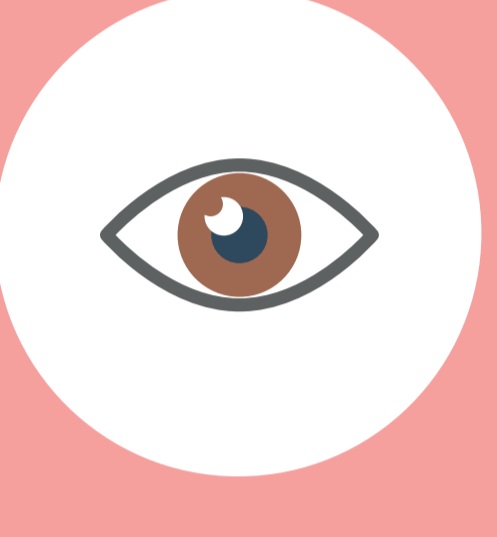
bogate źródło witamin C, A, K, E



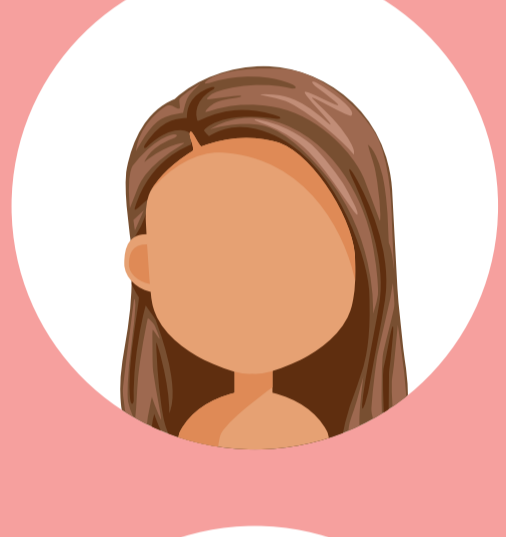
łagodzi objawy infekcji układu moczowego



likopen ma właściwości przeciwnowotworowe



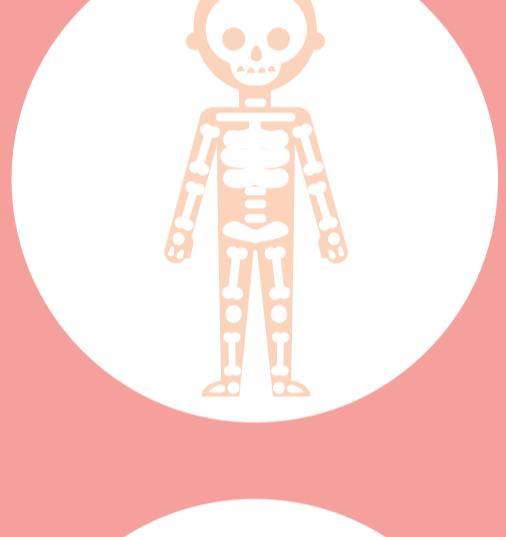
luteina wraz z β -karotenem wspierają narząd wzroku i chronią przed zaćmą



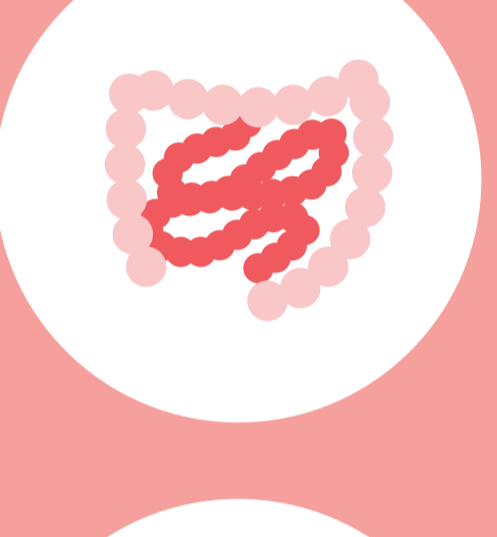
poprawia wygląd skóry i włosów



chrom wpływa na prawidłowy poziom cukru we krwi



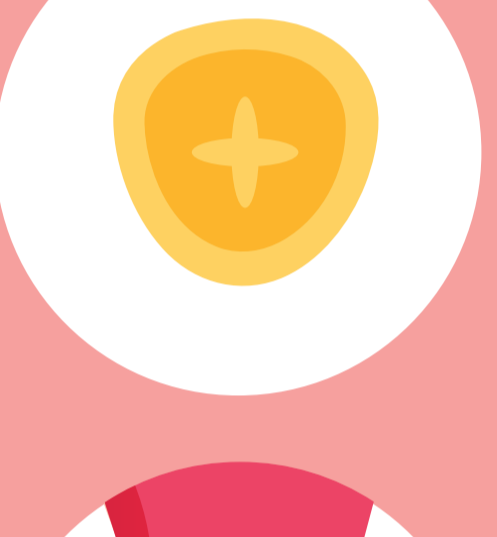
wspiera układ kostny



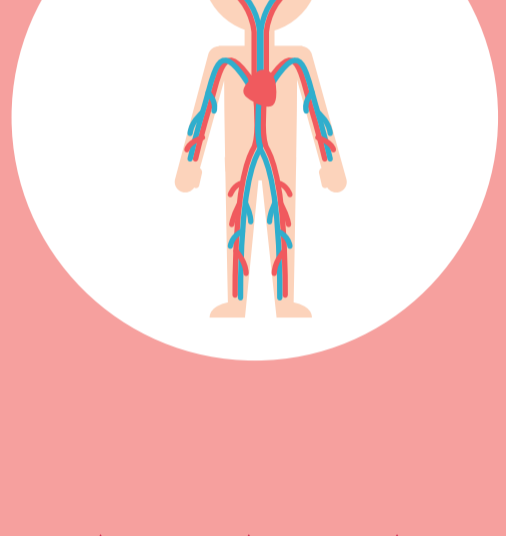
wysoka zawartość wody i błonnika wpływa na prawidłową perystaltykę jelit



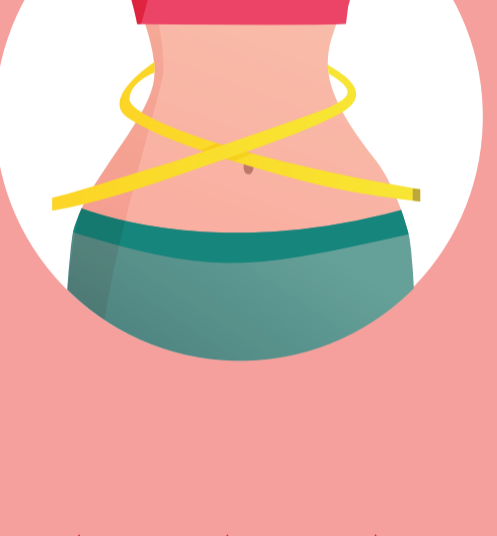
wysoka zawartość wody w owocach nawadnia organizm



wspiera układ immunologiczny i zmniejsza poziom hormonów stresu (m.in. kortyzolu)



potas obniża stężenie „złego” cholesterolu we krwi, wspiera układ krwionośny i zmniejsza ciśnienie krwi



wpływa na zwiększoną produkcję aminokwasu karnityny, która przyspiesza metabolizm

WARTO JEŚĆ CAŁEGO POMIDORA!

RDZEŃ
polifenole



MIĘKISZ
polifenole

SKÓRKA
karotenoidy
polifenole
antocyjany
witamina C
witamina E

PESTKI
kwasy tłuszczowe
witamina E
karotenoidy
lizyna
cynk
żelazo
miedź
mangan

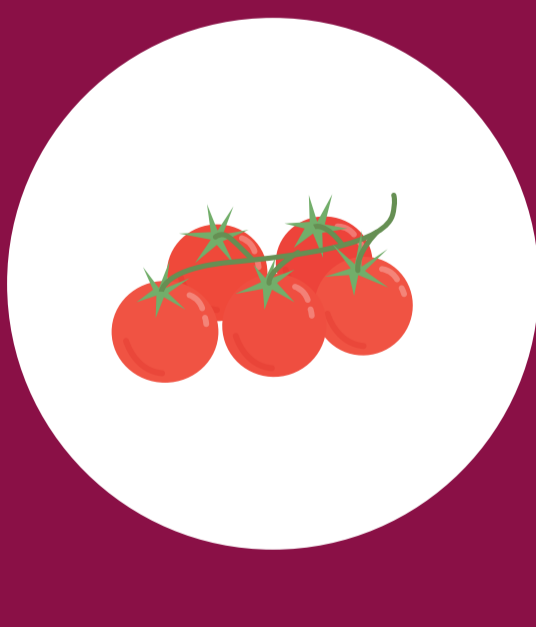
98% wszystkich flawonoidów występuje w skórce pomidora

CZY WIESZ, ŻE?

Cherry

Tradycyjne odmiany

1



15-200 mg/kg



zawartość polifenoli

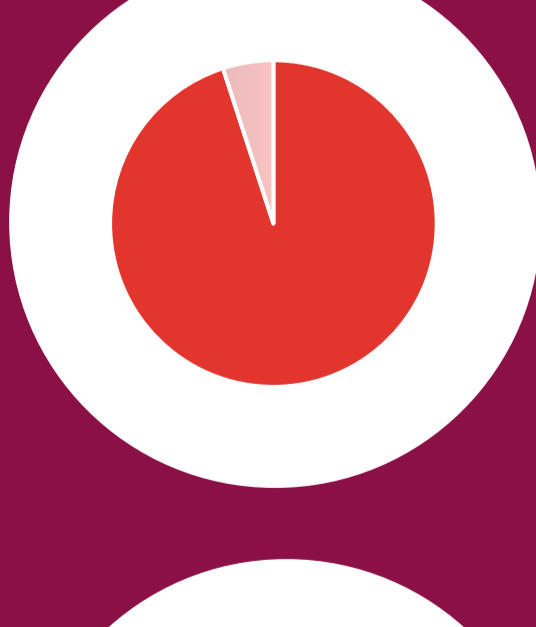


2-15 mg/kg

Odmiany pomidora różnią się między sobą ilością wody i zawartością związków odżywczych, w tym korzystnych dla zdrowia związków polifenolowych. Główną rolę odgrywa tu grubość skórki czy też ilość pestek, która może być różna u danych odmian.

Pamiętajmy, aby wybierać odmiany z grubą skórką i dużą ilością pestek. Nie pozbywajmy się tych struktur!

2



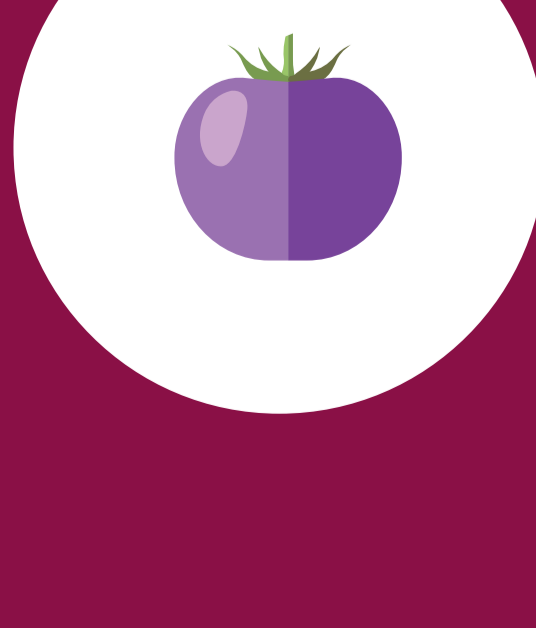
Pomidory zawierają nawet do 95% wody.

3



Pomidory stanowią jedno z głównych źródeł witaminy C w naszej codziennej diecie.

4



Pomidory czarne/fioletowe Indigo Rose

Powstały w wyniku wieloletnich krzyżówek. Antocyjany zawarte w ich skórce to fioletowe barwniki o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym.

5

Na świecie pomidor znany jest jako: nocny cień (Ameryka Południowa), żółte jabłko (Włochy), jabłko miłości (Francja), niebiańskie jabłko (Niemcy).