



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Pomidory duszone na oliwie zajęcia nr 7 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

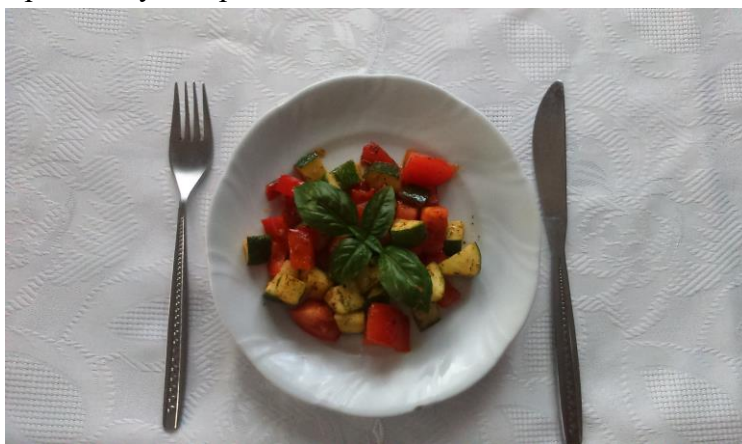
- 1 mała cukinia,
- 1 czerwona papryka,
- 2 pomidory,
- Ząbek czosnku,
- 1 łyżka oliwy,
- 1 łyżka kopru,
- Bazylija,
- Curry,
- Pieprz biały.

Paprykę pokroić w paski i przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego.

Cukinię pokroić w kostkę dodać do papryki, czosnek drobno posiekać, dodać do warzyw.

Pomidory pokroić w kostkę, dodać do warzyw i dusić, przyprawić do smaku bazylią, curry i pieprzem.

Podawać posypane posiekanym koperkiem.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Za **właściwości lecznicze pomidorów** odpowiada ich naturalny **czerwony** barwnik, czyli **likopen**, który jest najsilniejszym antyutleniaczem z grupy karotenoidów. Co ciekawe, nie ginie on w obróbce cieplnej, w miarę upływu czasu. W przetworach jest go nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych pomidorach. Jako przeciwutleniacz likopen opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.

Dzięki zawartemu w nich kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów. Poziom cholesterolu obniżają też zawarte w pomidorach pektyny. Korzystnie dla serca działa również likopen.

Źródło: http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/dlaczego-warto-jesc-pomidory-wlasciwosci-lecznicze-pomidorow_41894.html

