



## 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,  
Bazylią,  
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 Dziędzińska- 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





Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

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



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



**Progres**

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13  
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu