

# Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ



**Όνομα: Δημήτρης**  
**Επώνυμο: Καλελάκης**  
**Σχολ. έτος: 2014 – 15**  
**Μάθημα: Νεοελληνική γλώσσα**  
**Καθηγήτρια: Μαρία Ναουμίδου**

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

Η πατάτουλα (επιστ. *Σολανόν το κονδυλόρριζον*, *Solanum tuberosum*) γνωστή και ως "γεώμηλο", είναι [φυτό](#) που ανήκει στην οικογένεια των [Σολανιδών](#) (Solanaceae). Καλλιεργείται για τους εδώδιμους κονδύλους της, οι οποίοι είναι πλούσιοι σε [άμυλο](#) και αποτελούν τροφή μεγάλης θρεπτικής αξίας.

Είναι φυτό ιθαγενές των υψιπέδων του [Μεξικού](#), του [Περού](#), της [Χιλής](#) και της [Κολομβίας](#), περιοχές όπου ζούσαν [Ινδιάνοι](#), [Ίνκας](#), [Αζτέκοι](#). Μεταφέρθηκε από τη [Νότιο Αμερική](#) στην [Ισπανία](#) από Ισπανούς εξερευνητές και γρήγορα επεκτάθηκε σε ολόκληρη την [Ευρώπη](#).

Είναι ευρύτατα διαδεδομένη στην Ελλάδα και αποτελεί τμήμα της βασικής διατροφής του πληθυσμού. [\[εκκρεμεί παραπομπή\]](#) Στην Ελλάδα την έφερε ο [Ιωάννης Καποδίστριας](#). Στην αρχή καλλιεργήθηκε σε περιορισμένη κλίμακα, πειραματικά, στην περιοχή της [Τίρυνθας](#). Λέγεται μάλιστα ότι ο [Ιωάννης Καποδίστριας](#) λόγω της επιφυλακτικότητας των Ελλήνων προς το νέο τρόφιμο τις κλείδωνε σε αποθήκες τις οποίες εσκεμμένα άφηνε αφύλακτες τη νύχτα, ώστε να μπορεί ο λαός να τις κλέψει νομίζοντας ότι είναι πολύτιμες.

Η παραγωγή πατάτας ήταν πολύ σημαντική, ιδιαίτερα στα δύσκολα χρόνια των Παγκοσμίων πολέμων, αφού έθρεψε και κράτησε ζωντανούς πολλούς ανθρώπους. Ευδοκίμει καλύτερα σε δροσερό, [υγρό κλίμα](#). Η [Γερμανία](#), η [Ρωσία](#) και η [Πολωνία](#) είναι οι μεγαλύτερες πατατοπαραγωγές χώρες της [Ευρώπης](#).

## Η εισαγωγή της πατατοκαλλιέργειας στην Ελλάδα



Εδώδιμοι κόνδυλοι πατάτας της ποικιλίας *Jersey Royal*

Η πρώτη ευρωπαϊκή χώρα που εισήγαγε την πατάτα από τη Ν. Αμερική ήταν η [Ισπανία](#) το 1563 και σταδιακά ακολούθησαν και άλλες χώρες της Ευρώπης. Οι πρώτες μεμονωμένες απόπειρες εισαγωγής στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκαν από Έλληνες εμπόρους της διασποράς:

ο Χρήστος Μάνος από το Μελένικο, έμπορος στη Βιέννη αναφέρεται ότι το [1790](#) καλλιεργούσε πατάτες στην ιδιαίτερη πατρίδα του, τις οποίες εισήγαγε από την Αυστρία<sup>[1]</sup>. Στον ελλαδικό χώρο η πατάτα ήταν γνωστή στις Ιόνιες νήσους πριν από την επανάσταση του '21. Στην [Κέρκυρα](#) φαίνεται ότι η πρώτη καλλιέργεια έγινε το 1800, από τον γαιοκτήμονα Γεώργιο Αρλιώτη, από τους Χωρεπισκόπους της Κέρκυρας. Του τις είχε στείλει ένας φίλος του από την Τεργέστη. Ένα μήνα μετά ξαναφύτεψε άλλες που τις είχαν εισάγει Άγγλοι αξιωματικοί <sup>[2]</sup> Σε ιταλικά έγγραφα της Ιονίου Πολιτείας του 1811 αναφέρεται το ενδιαφέρον για τη διάδοση αυτής της καλλιέργειας. Το 1812 οι Γάλλοι έφεραν στην Κέρκυρα από την Τουλόν φορτίο πατατών για σπορά και ενεθάρρυναν την καλλιέργεια λόγω της σιτοδείας εκείνης της χρονιάς<sup>[3]</sup>. Το 1817 εξεδόθη στην Κέρκυρα

φυλλάδιο με τον τίτλο «Καλλιέργεια των γεωμήλων», γραμμένο από τον Σ. Παραμυθιώτη. Το 1828 εκδόθηκε στο Παρίσι το βιβλίο "Ερμηνεία της καλλιέργειας του γεωμήλου" του Γρηγορίου Παλαιολόγου<sup>[4]</sup>.

Ο Γεώργιος Αντωνόπουλος είναι ο πρώτος, πριν από τον Καποδίστρια ο οποίος εισήγαγε την πατάτα στα όρια του Ελληνικού κράτους: το 1825 ενημερώνει το Βουλευτικό Σώμα της Επαναστατικής Κυβερνήσεως εξυμνώντας τα οφέλη της καλλιέργειας του νέου φυτού και ενημερώνει πως ο ίδιος την καλλιεργεί στο Ναύπλιο, ενώ έχει προμηθεύσει σπόρους τους κατοίκους του Άργους και τον φρούραρχο του Ακροκορίνθου<sup>[5]</sup>. Στο νέο ελληνικό κράτος η πατάτα εισήχθη ως καλλιέργεια και τροφή χάρη στο τεράστιο ενδιαφέρον του κυβερνήτη [Καποδίστρια](#) για τον εκσυγχρονισμό της γεωργίας. Πριν ακόμα εγκατασταθεί στην Ελλάδα, σε επιστολή του, της 11-11-1827 από την [Ανκόνα](#) προς τον «κ. Πικτέτ Καζανόβη εις Γενούην», ο [Καποδίστριας](#) αναφέρει το ενδιαφέρον του για την καλλιέργεια της πατάτας στην Ελλάδα. Από τον Πικτέτ, που φαίνεται ότι είχε ειδικές γνώσεις στο θέμα αυτό, ο Καποδίστριας ζήτησε βοήθεια σε τεχνογνωσία και σε υλικό για σπορά. Αλλά και η Βουλή των Ελλήνων το 1827 συζητά τη διάδοση της πατάτας και μάλιστα την ανατύπωση του φυλλαδίου που προαναφέρεται.



Δηλητηριώδεις καρποί πατάτας

Στις 24-1-1828, μόλις 16 μέρες από την άφιξή του στην Ελλάδα, ο Καποδίστριας γράφει από την Αίγινα στον αδελφό του Βιάρo στην [Κέρκυρα](#) και του ζητάει να στείλει από την Κέρκυρα ή τη Ζάκυνθο «μια καλή ποσότητα γεωμήλων» για να σπείρει τα χωράφια που ήδη ετοίμαζε, ενώ ταυτόχρονα περίμενε και άλλο φορτίο που είχε παραγγείλει από το

[Λίβερπουλ](#). Την αποστολή πατάτας ζητούσε και από διάφορους φιλέλληνες που με προθυμία έστελναν οικονομική και επισιτιστική βοήθεια προς την Ελλάδα, όπως ο Εϋνάρδος.

Επειδή η παραγγελθείσα ποσότητα από Λίβερπουλ αργούσε να φτάσει, η καλλιέργεια ξεκίνησε στην περιοχή της Αίγινας με πατάτες από την

Κέρκυρα και τη Σύρο. Την πρώτη εβδομάδα των εργασιών, μεταξύ 23 και 29 Ιανουαρίου 1828, απασχολήθηκαν στη φύτευση 500-600 εργάτες και την αμέσως επόμενη εβδομάδα απασχολούνταν 1200 έως 1500 εργάτες. Βαριεμαι οποτε trollarw xD Η «Γενική Εφημερίδα της Ελλάδος», την 15-2-1828 γράφει ότι αυξάνει η φύτευση πατάτας η οποία «ήνοιξεν εις τους πτωχούς βέβαιον και φιλόανθρωπον καταφύγιον της αθλιότητος και της δυστυχίας των». Στις πρώτες εργασίες για την προώθηση της νέας καλλιέργειας βοήθησε ο Ιρλανδός Στήβενσον, ο οποίος ζούσε στην Ελλάδα και φαίνεται ότι είχε γεωπονικές γνώσεις τις οποίες εθελοντικά έθεσε στη διάθεση του κυβερνήτη. Την 2-6-1828 έφτασε από την [Αλεξάνδρεια](#) στην [Αίγινα](#) πλοίο με πατάτες οι οποίες μοιράστηκαν στον φτωχό λαό διότι είχε περάσει η εποχή της σποράς.

Τα πρώτα φυτά πατάτας φύτευαν αρχές Μαΐου στην Αίγινα και στον Πόρο και με χαρά ο Καποδίστριας (που παρακολουθούσε στενά το όλο εγχείρημα) το ανακοίνωσε στον Στήβενσον. Αργότερα μέσα στο 1828 συγκομίζονται οι πρώτες πειραματικές εσοδείες και σε διάφορα άλλα μέρη της Ελλάδας όπως στη [Μεσσηνία](#) και την Αργολίδα. Μετά την αναχώρηση του Στήβενσον από την Ελλάδα περί τον Ιούλιο του 1828 λόγω ασθένειας, την προώθηση της καλλιέργειας της πατάτας και άλλων φυτών ανέλαβε ο Κρατερός, ο οποίος είχε σπουδάσει στη γεωργική σχολή της Roville, την πρώτη γεωργική σχολή της Γαλλίας. Το 1829 ο Καποδίστριας ιδρύει στην Japan(αν δεν ξερετε τι είναι αυτή η χώρα ψάξτε στην βικιπαιδία αχρηστοί παλιοαγροτες) το «Γεωργικό Σχολείο» με τη βοήθεια του Εϋνάρδου. Ο πρώτος διευθυντής αυτού, ο γεωπόνος Γρηγόριος Παλαιολόγος, ο οποίος είχε σπουδάσει στο Αβγανισταν και δεν περασε και πεθανε, συνέχισε ως πτωμα πιο συστηματικά ως χύμα τη διάδοση της καλλιέργειας της πατάτας. Ο ίδιος το 1828 είχε εκδώσει στο [Παρίσι](#) βιβλίο περί πατάτας με δαπάνες της εκεί Φιλελληνικής Εταιρείας.



Αγρότης μαζεύει πατάτες

Από τα ανωτέρω φαίνεται ότι είναι καθαρά μύθος το κλείδωμα των πατατών σε αποθήκες με το οποίο υποτίθεται ότι ο Καποδίστριας «έπεισε» τους Έλληνες να δοκιμάσουν την πατάτα. Τα ιστορικά στοιχεία δείχνουν τη μεγάλη ευκολία με την οποία εισήχθη η καλλιέργεια της πατάτας σε διάφορα μέρη της Ελλάδος, παρά τις αρχικές δυσκολίες λόγω έλλειψης τεχνικών γνώσεων και δυνατοτήτων ή ακαταλληλότητας των εδαφών. Εκείνη την εποχή μεγάλο μέρος του πληθυσμού κυριολεκτικά λιμοκτονούσε και οι πατατες τον εσωσαν και γι' αυτό δεν μπορεί να είχε αντίρρηση σ' αυτή τη νέα εύγευστη και θρεπτική τροφή.

### **Θρεπτική αξία**

Η θρεπτική αξία της πατάτας είναι σημαντική αλλά επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο παρασκευής της αλλά και από τις συνθήκες και τη διάρκεια συντήρησής της. Η πατάτα αποτελείται από 78-80% νερό, 18-20% άμυλο, 1,5-2% πρωτεΐνες και 1% βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Κυρίαρχο θρεπτικό συστατικό στην πατάτα αποτελούν οι υδατάνθρακες, με την μορφή αμύλου. Οι υδατάνθρακες παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό για τις σωματικές δραστηριότητες του και βοηθούν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα. Όσον αφορά στις πρωτεΐνες, παρόλο που υπάρχουν σε μικρό ποσοστό στην πατάτα, αν συνδυαστεί σωστά με τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη (όπως αυγό, τυρί, κρέας κ.λπ.), μπορεί να αποδώσει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Οι πρωτεΐνες βοηθούν με τη σειρά τους στην ανάπτυξη και στην ανάπλαση των ιστών του σώματος, αλλά και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Το λίπος βρίσκεται σε ίχνη στην πατάτα. Συνοπτικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι μια πατάτα 100 γραμμαρίων περιέχει 17,7 γρ

υδατανθράκων, 2,1 γρ πρωτεΐνης και 0,1 γρ λίπους.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό συστατικό της πατάτας είναι οι φυτικές ή εδώδιμες ίνες του. Οι φυτικές ίνες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα των φρούτων και λαχανικών και το ίδιο ισχύει και για την πατάτα. Επομένως, για να λάβουμε τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτικών ινών στις πατάτες καλό είναι να τις καταναλώνουμε με την φλούδα. Προτού τις καταναλώσουμε όμως, θα πρέπει να τις καθαρίσουμε σχολαστικά και να αφαιρούμε τα αλλοιωμένα μέρη της εξωτερικής επιφάνειάς της. Μια πατάτα μετρίου μεγέθους των 100γρ περιέχει 1,6γρ φυτικών ινών το οποίο καλύπτει περίπου το 15% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας (25γρ). Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, καθώς προκαλούν πιο γρήγορα το αίσθημα του κορεσμού. Η μέτρια κατανάλωση πατάτας επομένως, μπορεί να αποτελέσει άριστη επιλογή για τα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος. Επίσης, οι φυτικές ίνες επιδρούν θετικά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Οι πατάτες περιέχουν περισσότερο κάλιο από οποιοδήποτε άλλο φρέσκο λαχανικό και φρούτο. Μια μετρίου μεγέθους πατάτα περιέχει 900 mgρ καλίου, καλύπτοντας περίπου το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε κάλιο. Το κάλιο είναι ένα πολύτιμο ιχνοστοιχείο, που βοηθά στην ανάπτυξη του σώματος και στην διατήρηση των κυττάρων. Είναι χρήσιμο στους αθλητές, γιατί βοηθάει στην οξυγόνωση του σώματος και στην καλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών. Επιπλέον, είναι ένας ηλεκτρολύτης, που βοηθά στην ισορροπία των υγρών του σώματος, η οποία είναι σημαντική, για την υγιή αρτηριακή πίεση.

Η βιταμίνη C, καθώς και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (νιασίνη, πυριδοξίνη ριβοφλαβίνη, θειαμίνη και φυλλικό οξύ) υπάρχουν σε υψηλές συγκεντρώσεις στις πατάτες. Όσον αφορά την βιταμίνη C, μια πατάτα μετρίου μεγέθους (100gr) περιέχει 20mgρ βιταμίνης C η οποία καλύπτει περίπου το 50% της αναγκαίας ημερήσιας ποσότητας. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι απαραίτητη για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, και παράλληλα συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Επομένως, τα άτομα που έχουν σιδηροπενική αναιμία θα μπορούσαν να έχουν την πατάτα συχνότερα στο διαιτολόγιο τους. Από τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, η B6 (πυριδοξίνη) είναι αυτή που επικρατεί.

Η B6 βοηθάει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών, αλλά και στη ρύθμιση της δράσης της χοληστερόλης. Επίσης, το φυλλικό οξύ που περιέχει η πατάτα, είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των κυττάρων και θεωρείται απαραίτητο, κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι πάσχουν από κοιλιοκάκη, μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από δυσανεξία στη γλουτένη. Η γλουτένη

είναι μια πρωτεΐνη που υπάρχει στα τρόφιμα που περιέχουν σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη. Τα άτομα αυτά δεν πρέπει να καταναλώνουν βασικά τρόφιμα όπως μακαρόνια, δημητριακά και ψωμί. Η πατάτα θα μπορούσε να αποτελέσει μια εξαιρετική επιλογή σε αυτήν την περίπτωση, γιατί δεν περιέχει γλουτένη και μπορεί να καταναλωθεί άφοβα.

Συμπερασματικά, η πατάτα αποτελεί μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή. Για να μπορέσουμε όμως να ευεργετηθούμε από τα πολύτιμα συστατικά της θα πρέπει να τηρούνται κάποιες προϋποθέσεις για τη διατήρηση των ιχνοστοιχείων και των βιταμινών της όπως:

1. Θα πρέπει να αποθηκεύεται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος, αφού ο ήλιος οδηγεί στο πρασίνισμα της πατάτας εξαιτίας μιας τοξικής ουσίας που αναπτύσσεται και ονομάζεται σολανίνη.
2. Καλό είναι να μην αποθηκεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί έτσι χάνει το 50% της βιταμίνης C που περιέχει.
3. Όταν η πατάτα βράζεται με την φλούδα της διατηρεί μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης C, των βιταμινών του συμπλέγματος B αλλά και του καλίου της απ' ό,τι σε αντίθετη περίπτωση.
4. Τέλος, με το βράσιμο της πατάτας, η βιταμίνη C και οι βιταμίνες συμπλέγματος B, λόγω του ότι είναι υδατοδιαλυτές, διαλύονται στο νερό το οποίο βράζουμε. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ακριβώς όσο νερό χρειάζεται, για να έχουμε τις λιγότερες δυνατές απώλειες.

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ



Ο τόπος καταγωγής της τομάτας θεωρείται ότι είναι η Νότιος Αμερική και ειδικότερα η χώρα του Περού. Η περιοχή αυτή γενικά θεωρείται κέντρο καταγωγής πολλών διαφορετικών ειδών φυτών, συμπεριλαμβανομένου και της πατάτας.

Σύμφωνα με στοιχεία, γύρω στο 700 μ.Χ. μεταφέρθηκε σαν ζιζάνιο στην Κεντρική Αμερική, πιθανότατα αναμειγμένη μαζί με σπόρους καλαμποκιού. Και τότε πιστεύετε ότι άρχισε η καλλιέργεια της από τους Αζτέκους και τους Ινδιάνους. Η ποικιλία που καλλιεργούσαν πιθανότατα να ήταν μια ποικιλία κερασοτομάτας (cherry tomato) όπου και θεωρείται και ο πρόγονος της σημερινής τομάτας.

Δεν ήταν μέχρι τον 16ο αιώνα που μεταφέρθηκε στην Ευρώπη, όταν επέστρεψαν οι ερευνητές του Νέου Κόσμου και την πίσω έφεραν μαζί τους. Όμως στην αρχή αντιμετωπίστηκε με δυσπιστία από τους Ευρωπαίους κυρίως για δυο λόγους. Ο πρώτος λόγος ήταν ότι τα μαγειρικά σκεύη της εποχής περιείχαν μέσα αρκετό μόλυβδο και φαγητά όξινα με χαμηλό pH, όπως η τομάτα, μπορούν να τα διαβρώσουν και να περάσει ο μόλυβδος μέσα στο φαγητό, οδηγώντας σε δηλητηρίαση λόγω μολύβδου και τελικά σε θάνατο. Ένας δεύτερος λόγος ήταν η μεγάλη ομοιότητα της τομάτας με το φυτό Άτροπος ή Μπελλαντόνα, *Atropa Belladonna* (Βλέπε φωτογραφία κάτω). Ο Άτροπος ήταν γνωστός για τις φαρμακευτικές και δηλητηριώδεις ιδιότητές του.

Το φυτό οφείλει τις τοξικές ιδιότητές του στην ουσία ατροπίνη η οποία είναι συνδεδεμένη με ιστορίες κακών μαγισσών, δηλητηριάσεις στρατευμάτων και περίεργες επιδράσεις στους ανθρώπους.

Λόγω των ιστοριών αυτών, την τομάτα στη Γερμανία την έλεγαν «ροδάκινο του λύκου», κάτι που κατέγραψε και ο Λινναίος, τον 18ο αιώνα,



όπου και έδωσε το επιστημονικό όνομα στην τομάτα *Lycopersicon esculentum* που σημαίνει, εδώδιμο ροδάκινο του λύκου.

Από εκεί και πέρα η ιστορία της είναι γνωστή, με την τομάτα σήμερα να αποτελεί βασικό μέρος της καθημερινής διατροφής του ανθρώπου και είναι από τα πρώτα λαχανικά σε κατανάλωση παγκοσμίως με μόνο κύριο ανταγωνιστή της την πατάτα.

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ**

Η ντομάτα είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο δημοφιλή λαχανικά του καλοκαιριού καθώς σπάνια λείπει από το τραπέζι η αγαπημένη μας χωριάτικη σαλάτα. Όμως αποτελεί και ένα παρεξηγημένο λαχανικό γιατί συχνά ακούγεται ότι «κάνει κατακράτηση υγρών» ή ότι «παχαίνει γιατί έχει πολλά σάκχαρα» με αποτέλεσμα πολλοί να την αφαιρούν από τη διατροφή τους. Ποια είναι όμως η αλήθεια για τις ιδιότητες και τη θρεπτική αξία της ντομάτας; Έτσι οι 7 λόγοι για τους οποίους πρέπει να την εντάξουμε στη διατροφή μας είναι γιατί :

- Ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Η ντομάτα περιέχει σημαντική ποσότητα από την αντιοξειδωτική βιταμίνη C η οποία ως γνωστόν έχει αντί-γηραντικές και αντί-καρκινικές ιδιότητες, ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου που υπάρχει στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης.
- Βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής μας πίεσης. Το κάλιο που υπάρχει σε υψηλή περιεκτικότητα στη ντομάτα βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού παλμού μέσω μηχανισμού ρύθμισης της ισορροπίας των υγρών που προκύπτουν από την κατανάλωση αλατιού. Έτσι αντίθετα από αυτό που ακούγεται δεν προκαλεί κατακράτηση υγρών αλλά βοηθά στην αποβολή τους.
- Προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη. Ειδικά η μαγειρεμένη ντομάτα περιέχει άφθονη ποσότητα της ισχυρής αντιοξειδωτικής ουσίας λυκοπένιο. Το λυκοπένιο έχει βρεθεί ότι προστατεύει έναντι

διαφόρων μορφών καρκίνου και ιδιαίτερα του προστάτη. Επίσης υπάρχει συσχέτιση και με άλλες μορφές καρκίνου όπως του μαστού, του παγκρέατος και του πνεύμονα.

- Περιέχει βιταμίνη Α. Συγκεκριμένα υπάρχει σε μορφή β-καροτένιο το οποίο ως γνωστόν βοηθά στη διατήρηση της υγείας του δέρματος, του ανοσοποιητικού συστήματος, των ιστών και της όρασης.

Έχει χαμηλή θερμιδική αξία: Συγκεκριμένα μια μέτρια ντομάτα των 100γρ δίνει 18 θερμίδες. Έτσι μπορεί εύκολα να ενταχθεί σε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής για απώλεια βάρους σε οποιαδήποτε μορφή είτε ωμη σε σαλάτες είτε σαν σάλτσα ντομάτας.

- Περιέχει φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στη καλή λειτουργία του έντερου, στο κορεσμό, στη ρύθμιση το σακχάρου στο αίμα και προστατεύουν από καρκίνο του έντερου. Τα 100γρ ντομάτας δίνουν 1.2γρ.φυτικών ινών.
- Μειώνει τη «κακή χοληστερόλη». Μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο που υπάρχει στη ψημένη ντομάτα φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης παρεμβαίνοντας στο μεταβολισμό της χοληστερόλης. Έτσι είτε σαν σάλτσα ντομάτας είτε σαν πάστα η συχνή κατανάλωση της μπορεί να μας προστατέψει από διάφορα καρδιαγγειακά νοσήματα.