

## Któż nie zna pomidora ?



Któż nie zna pomidora ? Pysznego, zdrowego owocu, który codziennie dostarcza naszym organizmom niezbędne wartości ? Który gwarantuje podniebniom rozkosz ? Otóż okazuje się, iż ludność zamieszkująca niegdyś czasy Starożytne, Średniowieczne, czyli okres obejmujący lata do XVI wieku nie zdawał sobie sprawy z istnienia tak cudownego owocu. Dopiero Peruwiańczycy postanowili położyć kres tej niewiedzy i udali się na poszukiwania, które zakończyły się zwycięstwem. Swą zdobycz nazwali "złotym jabłkiem", od której pochodzi dzisiejsza nazwa naszego owocu. Zatem teraz każdy śmiało może powiedzieć, iż nie raz spotkał się z czymś równie kuszącym, jak jabłko Adama i Ewy.

## Zakazany owoc

Niegdyś zakazany pomidor do dziś wywołuje wśród ludzi wielką euforię. Zachwycają się nad nim zwłaszcza dietetycy. Wiele osób spytałoby: dlaczego ? Otóż pomidor zawiera witaminy z grupy B oraz C, K, E. Lecz przede wszystkim znajdziemy w nim cenny likopen, który skutecznie ochrania nas przed różnorodnymi chorobami. Mówi się również, iż zawarty w nim kwas chlorogenowy i p-kumarynowy zmniejszają ryzyko powstawania nowotworów. Wszystko to



ma fantastyczny wpływ na nasz organizm, przy czym pozwala pozbyć się zbędnych kilogramów. Jednak, aby nie zagłuszyć działania jakże ważnych wartości fizycznych, powinno się unikać mieszania naszego pysznego owocu z ogórkiem, gdyż zawarte w nim enzymy wyniszczają witaminę C. Starajmy się więc jeść nie tylko zdrowo, ale z umiarem oraz rozważą.