

## ***Ele tem a força - Tomate***

---

Ele já se tornou até título de filme (lembra de Tomates Verdes Fritos?) e a cada pesquisa galga posições no ranking dos alimentos “do bem”. O tomate, fruta da família das solaná-ceas, tem alto valor nutricional e funcional. “Esse fruto tão delicioso e versátil na cozinha contém as vitaminas A, B e C, e sais minerais: cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio”, enumera a nutricionista Marilize Tamanini. Segundo ela, as vitaminas do complexo B contidas no tomate ajudam na regularização do sistema nervoso e do aparelho digestivo, tonificam o músculo cardíaco e melhoram as características da pele. “Já a vitamina C, dá resistência aos vasos sanguíneos, vitalidade às gengivas, evita a fragilidade dos ossos e má-formação dos dentes, contribuindo no combate a infecções”.

Outra propriedade contida neste fruto é a função antioxidante, que combate os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento e é anticancerígeno. Isso, graças à grande quantidade de licopeno, o poderoso carotenóide que dá a coloração vermelha do tomate e é encontrado em menor quantidade em frutas como goiaba e melancia. Por isso, quanto mais vermelho for o tomate, melhor. “O licopeno é importante para a prevenção do câncer de próstata sendo ativado durante o cozimento”, explica Marilize. Então, capriche nos molhos e sopas de tomate.

Segundo pesquisas divulgadas pela Abran – Associação Brasileira de Nutrologia – o licopeno é melhor absorvido na presença de gorduras saudáveis. A adição de uma dose moderada de gordura monoinsaturada facilita o transporte, a absorção e a ação do licopeno no organismo. Para tornar a preparação à base de tomates ainda mais poderosa e saudável, a dica é acrescentar um fio de azeite de oliva extravirgem. O processo de industrialização para a elaboração de molhos prontos, ketchup e outros, não destrói o licopeno presente no tomate. O melhor, no entanto, é escolher produtos com menores teores de calorias e sódio.

A nutricionista Marilize Tamanini ensina a higienizar corretamente o fruto: “Lave em água corrente e deixe de molho por 15 minutos em solução clorada – 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária ou hipoclorito de sódio.”