

# TOMÀQUET: FRUIT ESSENCIAL EN LA PREVENCIÓ DE MALALTIES CARDÍAQUES

15 març, 2021

El tomàquet és un fruit que té grans beneficis contra patologies cardiovasculars, és per això que, es recomana implementar-lo dintre de la dieta. El tomàquet és un fruit d'origen i cultiu americà i europeu, té diversos usos des de la perspectiva culinària i s'ha utilitzat fins com eina ornamental. En el món i algunes cases de laboratoris han modificat les estructures del tomàquet amb la finalitat de preveure algunes poquedats específiques en els diversos tipus que ja es coneixen, és per això que existeixen alguns amb formes i colors únics, segons l'Organització Mundial de la Salut el consum de tomàquet és recomanat, ja que aporta molts nutrients a l'organisme i poden fàcilment combatre agents virals, patògens i inclús algunes patologies.

El tomàquet té grans elements que ajuden a millorar la salut de l'individu, comte amb grans minerals i vitamines, com és el cas d'antioxidants naturals que són originaris de la vitamina C, a més de ferro i potassi, també posseeix grans concentracions de vitamina A que beneficia a aquells pacients que pateixen malalties visuals a preveure una recaiguda en aquest tipus d'afeccions o preveure-les, també millora la circulació el que facilita la tasca de diversos organismes i l'execució d'activitats que requereixen un esforç físic motor, així mateix gràcies a la vitamina K que és un gran aïllant a coàguls i altres elements prevenen atacs cardiovasculars.

### Beneficis del tomàquet

Gràcies a les propietats anteriorment mencionades també existeixen altres beneficis que poden ajudar a millorar l'organisme i impulsar algunes funcions vitals que necessita l'individu.

- Cuida la pell: gràcies al fet que és un alt aliment antioxidant beneficia a prevenir algunes irritacions o conseqüències en la pell per la vellesa, a més cuida les dents i el cabell del consumidor.
- Evita l'estrenyiment: gràcies al seu contingut en fibra evita que es desenvolupin malalties gastrointestinals i millora el trànsit de la flora intestinal.
- Diürètic: posseeix alts nivells de potassi i baixos en sodi la qual cosa beneficia evitar la contenció de líquids i a eliminar algunes toxines.
- Antioxidant: gràcies al licopè és un aliment ideal que preveu l'oxidació cel·lular, tanmateix conté carotens que poden complir aquesta mateixa funció.

És important i necessari que es tinguin en compte alguns tipus d'aliments amb la finalitat de poder incloure'ls de manera diària en la dieta i poder beneficiar-se de totes aquelles propietats que poden contenir els mateixos i d'aquesta manera crear 'barreres' contra algunes patologies que són les mateixes i d'aquesta manera crear barreres contra algunes patologies que són cròniques i prevenir-les en altres organismes del cos.