



Томаты (лат. *Solánium lycopérsicum*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства томата (помидора) и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность плодов, рассмотрено использование томата в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты помидора на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Ключевые слова: томат, помидор, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Химический состав и наличие полезных веществ

Таблица 1. Химический состав красного томата (по данным [Еда+](#)).

Основные вещества (г/100 г):	Сырой красный помидор ^[18]
Вода	94,52
Углеводы	3,89
Белки	0,88
Жиры	0,2
Калории (кКал)	18
Минералы (мг/100 г):	
Калий	237
Кальций	10
Фосфор	24
Магний	11
Натрий	5
Витамины (мг/100 г):	

Витамин С	13,7
Витамин В4	6,7
Витамин В3	0,594
Витамин Е	0,54
Витамин В5	0,089

Лечебные свойства

Томат имеет в своем составе набор элементов, которые благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему и помогают очистить организм. Помидор – важный источник ликопина (мощный антиоксидант, который обладает иммуностимулирующим и противоопухолевым действием, замедляет старение организма) и глутатиона (вещества, которое защищает клетки от токсичных свободных радикалов) ^[16,17]. Благодаря этим свойствам, помидор является незаменимым продуктом в любой сбалансированной диете, а также в диете с низким содержанием жиров, противораковой диете и т.д.

Ликопин – компонент, благодаря которому помидор приобретает красный цвет. Соответственно, чем «краснее» томат, тем больше в нем данного вещества. Этот микроэлемент имеет схожие с бета-каротином свойства (содержащемся в моркови), а именно антиканцерогенное действие. Исследования показывают, что данный флавоноид стимулирует формирование костных тканей. Он рекомендуется людям, у которых диагностирован остеопороз, менопауза или ломкость костей. Ликопин снижает риск развития некоторых видов рака, таких как рак простаты, желудка, мочевого пузыря и матки. Он содержится в свежих помидорах, но особенно много его в томатах, которые прошли термообработку, так как процесс готовки помогает освободить ликопин и улучшить его усвоение в организме ^[18,19].

Глутатион – имеет свойства мощного антиоксиданта, помогает избавиться от свободных радикалов, которые провоцируют многие болезни. Большое количество глутатиона содержится в коже многих овощей, поэтому помидор полезно есть так же и в сыром виде, в салатах. Это очень важный элемент, который выводит токсины, в особенности тяжелые металлы (которые, накапливаясь, приводят к ухудшению состояния организма).

Научные исследования показали, что помидор и томатный соус помогает снизить риск рака предстательной железы. Такой эффект наблюдается благодаря антиоксидантным свойствам томата. Предполагается, что ликопин и глутатион присоединяются к тканям простаты и таким образом снижают риск повреждения её ДНК.

Томаты богаты на калий. Этот микроэлемент принимает участие в обмене жидкостей в организме, а так же отвечает за здоровье нервной системы, сердца и мышц. Калия, как и кальция, в помидорах очень много. Благодаря наличию воды и многих минералов, томат рекомендуется как средство по восстановлению нормального количества жидкостей в организме при обезвоживании.

Витамин А и витамин С считаются важными компонентами, способствующими очищению организма – и именно ими богат помидор. Витамин А, впервые обнаружен в 1913 году, помогает в процессе роста клеток, укрепляет иммунную систему и незаменим для глаз. Витамин С является мощным антиоксидантом, так как он участвует в процессе освобождения от свободных радикалов, причем не только тех, которые поступают извне, а и тех, которые организм вырабатывает самостоятельно. Доказано, что данный витамин очищает организм. Кроме этого, он имеет позитивное влияние на лечение болезни Альцгеймера и других деменций, а так же при таких заболеваниях, как фибромиалгия и рассеянный склероз ^[18].

Помидоры обеспечивают значительное снижение кровяного давления. Во время исследований после 8 недель ежедневного приема томатов (в виде экстракта – ликопинового комплекса) систолическое давление пациентов упало на 10 единиц, а диастолическое - на 4 единицы.

Было замечено, что ликопин работает как натуральное солнцезащитное средство и защищает от ультрафиолетовых лучей.

Томат является богатым источником рибофлавина, который помогает ослабить приступы мигрени. Он так же полезен для нервной системы в целом.

Употребление томатов помогает повысить защиту от гриппа и простуды, особенно при употреблении томатного сока.

Благодаря высокому содержанию витамина С, помидоры благотворно влияют при диабете, помогая усвоить инсулин и глюкозу [24].

В традиционной медицине

Главный компонент, содержащийся в томатах, на который обращает внимание современная традиционная медицина – **ликопин**. Как упоминалось, это мощный элемент, который снижает риск развития некоторых видов рака (предстательной, молочной железы), оказывает благоприятное воздействие при лечении рака легких, желудка, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и шейки матки. Кроме того, исследования показали, что ликопин снижает окисление холестерина и уменьшает риск сердечных заболеваний. Существуют даже некоторые свидетельства того, что ликопин может снизить риск катаракты и солнечных ожогов.

Но, несмотря на все эти необыкновенные свойства, существует одна проблема. Для выделения его из томата применяется редуцирующая модель. Новые препараты, содержащие ликопин, появляются на рынке по заоблачной цене. В то же время, установлены данные о том, что эти липидные добавки не оказывают такого же эффекта, как продукт, содержащийся непосредственно в плоде. Ликопин является необыкновенным продуктом в соединении и взаимодействии с другими веществами, которые мы можем получить, употребляя непосредственно томат и томатные продукты [24].

В народной медицине

- Отвар из листьев

В нетрадиционной медицине часто используется сушеная или свежая ботва томатов. В ее состав входят витамины, минеральные вещества, клетчатка, эфирное масло, фитонциды и органические кислоты. Считается, что настои из нее помогают при лечении ревматизмов, грибковых заболеваний, язвы, радикулита. Однако в ботве также содержатся токсичные вещества, с которыми нужно быть осторожными [21].

Сбор листьев можно производить в любое время, подходят как молодые, так и зрелые. Необходимо тщательно вымыть ботву, мелко нарезать и просушить. Хранить листочки нужно в тканевых или бумажных пакетах в течение 12 месяцев. Готовый настой может храниться не более двух дней. Использовать его можно как снаружи – втирая в болезненные участки тела или в виде компрессов, так и внутренне (только после предварительной консультации врача). Кроме того, настой ботвы томатов можно добавлять в горячую ванну. Ботва используется как самостоятельно, так и в соединении с другими травами – чистотелом, лопухом, календулой, корой дуба, вербеной, шалфеем, донником, костянкой, березовыми почками, ромашкой [20].

- **Использование плода**

Наружно помидор применяется как бактерицидное средство при гнойных ранах, в виде кашицы. При варикозном расширении вен дольки помидора прикладываются к проблемным участкам, фиксируются при помощи бинта и держатся до того, как появится ощущение покалывания. Затем ноги омываются холодной водой. Считается, что такие процедуры нужно проводить ежедневно в течение месяца ^[21].

При вялой и сухой коже лица помидор используется как косметическое средство. Кроме того, кашица из помидора может применяться как стимулятор для роста волос. Томат можно использовать в кремах и масках. Питательный томатный крем, с добавлением ланолина и овсяной муки подходит для любого типа кожи. Как один из компонентов масок для лица, помидор можно применять для сухой, нормальной, жирной, смешанной и увядающей кожи. Также, томат используется в масках для тела и пилингах ^[22].

- **Сок**

Свежевыжатый томатный сок можно применять при заболеваниях печени (вместе с медом), упадке сил (добавив измельченную зелень петрушки, укропа и соль), атеросклерозе, ожирении, малокровии, запорах. Томатный сок усиливает секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника, подавляют действие неблагоприятной микрофлоры кишечника.

В восточной медицине

В традиционной восточной медицине томат имеет особое значение потому, что может употребляться и как фрукт, и как овощ. В одной из древних китайских книг по диетологии помидор описывается как *«сладкий и кислый на вкус, холодный по своей природе»*. В книге также упоминается, что томат полезен для здоровья, так как он охлаждает организм и снижает «жар печени», тем самым поддерживая ее баланс и удаляя токсины. Поэтому помидор незаменим в следующих случаях:

- для людей с повышенным кровяным давлением, которое, как считается в китайской медицине, часто вызвано *«жаром печени»*;
- для тех, кто страдает пониженным аппетитом или несварением, ощущением переполненного желудка, дискомфорта в области живота или запорами. Приготовленный томат особенно хорош для детей с плохим аппетитом;
- для людей, употребляющих алкоголь. Томатный сок, выпитый до, во время или после употребления алкоголя помогает печени усвоить его и быстрее устранить токсины из печени и организма в целом;
- помидор «холодный» по своей природе, поэтому он как никогда полезен в жаркие дни и летом. Китайская медицина имеет представление об организме и природе как одном неразрывном целом, поэтому в жару тело будет особенно страдать от внешнего тепла. Жара вызывает изменения в организме и может приводить к таким симптомам как сухость кожи, жажда, темная моча, пот, перегрев тела, переменчивость эмоций и бессонница. Охлаждающие качества томатов помогают ослабить эти симптомы и избежать теплового удара. Помидор – летний плод и особенно хорошо подходит для употребления в жаркий сезон ^[23].

В научных исследованиях

Несмотря на обилие современных видов растения и уже изученных данных о полезных свойствах помидоров, ученые продолжают исследовать многие аспекты, касающиеся томата.

Так, например, много внимания уделяется искусственному выращиванию и генной инженерии для улучшения вкусовых свойств растения, его резистентности, наличия полезных веществ, скорости роста, аромата.

Важное место в исследованиях также занимает изучение происхождения томата и, в особенности, некоторых его видов. К примеру, изучаются гены, отвечающие за выработку стволовых клеток – исследования, которые в результате могут оптимизировать размер плода любого вида [26]. Также исследуется разница между помидорами, выращенными органически и крупномасштабным сельскохозяйственным путем [25].

В 2017 году ученые в работе об оценке биопленкообразующих свойств бактерии *Listeria monocytogenes* (возбудитель тяжелого инфекционного заболевания), помидор выступил одним из овощей, которые исследовались по трем категориям взаимодействия (замедление или ускорение роста, отсутствие влияния). В результате этого исследования выяснилось, что штамм, который присутствует на поверхности помидора (а также дайкона, яблока и салата) стимулирует рост изучаемой бактерии [38].

Кроме этого, стоит отметить, что помидор, как один из самых распространенных продуктов в отечественном рационе, часто становится объектом исследований по экономике, диетологии, инновационной науке, в аграрных науках. К примеру, при анализе диверсификации сельского производства выращивание томатов рассматривается как одна из перспективных ветвей сельского хозяйства. Ожидается, что развитие данной отрасли в потенциале может принести высокий доход, выгоды при налогообложении, отсутствие конкуренции на отечественном рынке и хороший урожай в течение года при выращивании томатов в теплице [39].

Томаты упоминаются также в междисциплинарных исследованиях – например, в работе об образах растений в картинах художников как ресурс информации по истории агрономии. В данном исследовании приводится пример картин Л. Э. Мелендеса (1772) и П. Лакроикса (1864), на которых видно как помидор изменил свою форму в результате селекции в сторону более гладкой и менее ребристой (для более удобной транспортировки и уборки).

Таким образом, томат как предмет всесторонних научных исследований не теряет своей актуальности и важности [40].

Регуляция веса

Диетологи ценят помидоры, прежде всего за их полезные и лечебные свойства. В их состав входят сахара (в основном фруктоза и глюкоза), минеральные соли (йод, калий, фосфор, бор, магний, натрий, марганец, кальций, железо, медь, цинк). Помидоры также богаты витаминами – А, В, В2, В6, С, Е, К, Р, бета-каротином. В томатах содержатся органические кислоты и мощный антиоксидант ликопин, способный защитить от рака предстательной железы, шейки матки, прекратить деление клеток опухоли и мутации ДНК, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В термически обработанных томатах ликопина еще больше, чем в сырых, поэтому готовые томаты часто рекомендуются диетологами.

Помидоры регулируют работу нервной системы, имеют противовоспалительный и антибактериальный эффект, улучшают метаболизм и пищеварение, помогают при астении и атеросклерозе, а также являются хорошим мочегонным средством при болезнях почек и мочевого пузыря [28].

В помидорах представлены многие органические кислоты, особенно яблочная и лимонная. Соли органических кислот в процессе усвоения оставляют в организме значительный запас

щелочных минеральных компонентов и таким образом способствуют ощелачиванию организма и предотвращению кислотных сдвигов. Таким образом, томаты поддерживают в организме необходимый кислотно-щелочной баланс. Невысокое содержание пуринов в помидорах является важным звеном в структуре безпуринового питания для профилактики атеросклероза. В томатах содержится фолиевая кислота, которая играет важную роль в кроветворении, а также способствует образованию в организме холина – вещества, нормализующего холестериновый обмен. Таким образом, помидоры могут широко использоваться в питании людей зрелого и пожилого возраста, а также больных с нарушенным обменом мочевой кислоты (подагра) ^[27].

В кулинарии

Помидоры широко используются в кулинарии. Они применяются как ингредиент в закусках, первых и вторых блюдах, салатах – как в сыром, так и в готовом виде. Нам стали совершенно привычны салаты со свежими помидорами, томатные супы, соусы, пицца и паста с томатной заправкой. Томаты успешно используют для приготовления различных видов консервов. Плоды содержат значительное количество кислоты, что дает возможность при изготовлении консервов ограничиться стерилизацией их в кипящей воде. В зависимости от того, какого вкуса желает добиться хозяйка, помидоры можно мариновать, солить, варить сладкий соус, сок или компот. Как правило, в любом виде консервирования используется сахар, соль, уксус, лимонная кислота и всевозможные специи ^[29]. При правильной заготовке, продукт может храниться в темном прохладном месте в течение нескольких лет. Данные консервации всегда являются отличным дополнением к гарнирам, мясу, рыбе, салатам и самостоятельной закуской. Известным продуктом из томатов является кетчуп – сладкий помидорный соус с добавлением приправ.

Сочетание с другими продуктами

Согласно правилам здорового питания, томат не желательно сочетать с крахмалосодержащими и злаковыми продуктами. Рекомендуется употреблять помидоры с зеленью и овощами, которые не содержат крахмал. Советуют принимать томаты с белками и жирами, таким образом улучшается их усвоение. Полезной комбинацией считается помидор и авокадо, а так же брокколи ^[34].

Привычное же нам сочетание помидоров и огурцов не так полезно, как кажется – компоненты этих овощей, согласно последним исследованиям, взаимно мешают усвоению лечебных компонентов друг друга ^[35].

Полезными сочетаниями также считаются помидоры и печень, оливковое масло ^[37].

Напитки

Самый известный напиток из помидор, как и следовало ожидать, – **томатный сок**. Его употребляют как и в натуральном виде, так и с добавлением соли, перца, сельдерея, вустерского соуса, сока лимона и лайма. Кроме того, томатный сок используется как компонент нескольких алкогольных коктейлей. Томаты можно добавлять в овощные смузи на основе йогурта или кефира, а также приготовить из них компот со специями ^[36].

Опасные свойства помидор и противопоказания

Несмотря на все полезные свойства томатов, существует несколько противопоказаний к их применению:

- Нужно быть максимально осторожными с листьями куста растения, так как они ядовиты.

- С опаской нужно относиться к плодам томата людям, склонным к изжоге и повышенной кислотности.
- Также, помидор может вызвать сильную аллергию.
- Согласно некоторым исследованиям, с осторожностью нужно употреблять томаты людям с хроническими заболеваниями почек, по причине высокого содержания в них калия.
- Помидоры могут усугубить синдром раздраженного кишечника и диарею, а также противопоказаны при желчнокаменной болезни ^[41].
- Не рекомендуется употреблять магазинную томатную пасту, так как она содержит консерванты, вредные для организма.
- При гипертонии, сердечнососудистых заболеваниях не рекомендуется употреблять маринованные и соленые помидоры, так как они могут спровоцировать появление камней в мочевом пузыре. Кроме того, камни в почках могут появиться при регулярном употреблении консервированного томатного сока, так как в нем содержится крахмал.
- При панкреатите и язве показано умеренное употребление помидоров, так как они способны спровоцировать обострение.

Происхождение названия

Во Франции томат называли «яблоком любви» (*«pomme d'amour»*), так как считалось, что он обладает свойствами афродизиака.

Латинское название томата, *Lycopersicon esculentum*, было введено французским ботаником Жозефом Питтоном де Турнефор в 17 веке и означало «волчий персик». Круглый и сочный, плод томата ошибочно приравнивался к ягодам белладонны и считался ядовитым - отсюда и название.

Томат, в свою очередь, происходит от испанского **tomate** – производного от древнего ацтекского слова **tomatl** ^[2].

Название помидор к нам пришло из итальянского языка, «золотое яблоко» - *romato d'oro*, так как, вероятно, изначально в Европе использовались желтые сорта плода ^[4].

История

Это овощ семейства паслёновых, происходящий из Южной Америки, и занимающий ведущее место в мире среди овощных культур ^[3].

В 1519 году конкистадор Фернандо Кортес впервые увидел ярко-красный плод в садах Монтесумы. Под впечатлением, он привез семена томата в Европу, где его начали выращивать как декоративное растение.

Первой страной, которая начала культивировать томаты, стала Италия ^[1]. С точки зрения ботаники, плоды томата считаются ягодами, но в быту и по способу их использования, издавна заняли свою позицию среди овощей ^[5].

Сорта

Существуют сотни видов помидор – маленькие черри размером с виноградину, огромные томаты «Бычье сердце» весом в 600-800 грамм, сочные для салатов и мясистые для пасты, *кампары* и «сливки», – это лишь самые известные из множества сортов. Цвет плода,

кроме красного, может варьироваться от белого, оранжевого, желтого, зеленого до фиолетового и шоколадного ^[6,10].

Особенности выращивания

Растение может быть однолетним или многолетним.

Однолетний куст достигает высоты 60-90 сантиметров, на кончиках веток вместо листов – почки. Плоды созревают, как правило, все сразу, а после созревания растение умирает.

Многолетний томат – вьющееся растение, которое требует поддержки с помощью кольев или клетки. Такой помидор будет плодоносить до тех пор, пока не замерзнет. Плод обычно созревает позже, чем у однолетнего растения, но в целом приносит больший урожай. Цветок, как правило, находится на главных ветках. Высота достигает 1,5-3 метра, при условии, что растение постоянно поддерживается и вьется ^[8].

Помидор - довольно прихотливое растение. Любит простор, тепло (температура около 25 градусов) и много света. Семена должны располагаться на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы ветки могли пробиться, не мешая друг другу ^[7,11]. Свободная циркуляция воздуха необходима для полноценного роста томата, так же как и теплая почва. Очень важно также достаточное количество влаги. Лучшее время для высадки – поздняя весна и раннее лето, но подготовка семян начинается уже в конце января путем прогревания и обработки. В первой половине февраля семена высаживаются, а в марте появляется рассада ^[12]. Выращивать помидор можно в грунте, в теплице или в горшках, в перевернутом виде. Последний способ удобен там, где мало места или неплодородная почва ^[9].

Выбор и хранение

Спелые помидоры имеют достаточно насыщенный аромат. Если запаха нет, скорее всего, помидоры были собраны незрелыми. Плодоножка должна быть небольшой. При выборе помидоров, нужно обращать внимание на гладкость кожицы, отсутствие трещинок, пятен и следов ударов ^[14].

Полностью созревший помидор мягкий и пружинистый, но на нем остановить свой выбор можно только в том случае, если он будет сразу употреблен. Перезревший помидор всегда хорош для соусов и супов. У здоровых плодов кожица тонкая, а мякоть однотонная.

Если же в мякоти видны белые тонкие прожилки, присутствуют белые пятна в сердцевине, а сам он «пластиковый» на ощупь – значит, в помидоре есть нитраты ^[13].

Условия хранения помидора напрямую зависит от того, насколько он созрел. Комнатная температура ускорит процесс созревания. Поэтому, если Вы хотите, чтобы помидор дозрел, смело оставляйте его в тепле. Спелые помидоры лучше всего хранить при температуре около 12 градусов по Цельсию. При этой температуре помидор перестанет созревать, но и не потеряет свои вкусовые и полезные свойства ^[15].

Литература

1. Tomato History - The history of tomatoes as food, [источник](#)
2. Online Etymology Dictionary, [источник](#)
3. Демиденко Г. А. Применение питательных почвогрунтов при выращивании рассады томатов.

4. Wikipedia, [источник](#)
5. Wikipedia, [источник](#)
6. Tomato Varieties and Types of Tomatoes, [источник](#)
7. Top 10 Tomato Growing Tips, [источник](#)
8. Growing Tomatoes, [источник](#)
9. Как выращивать помидоры, [источник](#)
10. Сорты помидоров, [источник](#)
11. Как вырастить помидоры – агротехника, [источник](#)
12. Тайны выращивания помидор. Энциклопедия Технологий и Методик, Патлах В.В. 1993-2007
13. 10 способов с одного взгляда определить, химический продукт или натуральный, [источник](#)
14. How to Choose the Best Tomatoes, [источник](#)
15. How to Store Tomatoes, [источник](#)
16. Wikipedia, [источник](#)
17. Ликопен. Справочник по основным компонентам БАД. [источник](#)
18. Medicinal and Edible Properties of Tomatoes, [источник](#)
19. Tomatoes and Tomato Products as Medicine by Jade Teta, ND, CSCS; Keoni Teta ND, LAc CSCS; and Julie Sutton ND, LAc, CSCS, [источник](#)
20. Применение ботвы помидоров при лечении заболеваний, [источник](#)
21. Помидор: применение в медицине, [источник](#)
22. Как использовать помидоры в косметике: бальзамы, маски, гели, [источник](#)
23. Tomatoes and high blood pressure, [источник](#)
24. Tomato-A Natural Medicine and Its Health Benefits. Debjit Bhowmik, P. Sampath Kumar, Shraavan Paswan, Shweta Srivastava. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry. [источник](#)
25. Органические помидоры - пусть мельче, зато питательнее, [источник](#)
26. Cold Spring Harbor Laboratory. "Team pinpoints genes that make plant stem cells, revealing origin of beefsteak tomatoes." ScienceDaily. ScienceDaily, 25 May 2015. [источник](#)
27. Петровский К. С. Азбука здоровья. О рациональном питании человека. Народный Университет, Естественнонаучный факультет. Издательство «Знание», Москва, 1982 г.
28. Первушина Е. Огородная аптека от А до Я. Натуральные витамины СПб. : ЗАО «ТИ дом «Амфора», 2015. — 62 с.
29. Все о помидорах. Как их самим вырастить и сохранить. Советы огороднику. Рецепты хозяйке. Москва, 1992 год.
30. Сочетаемость продуктов при здоровом питании, [источник](#)
31. 8 привычных пар продуктов, которые не стоит смешивать, [источник](#)
32. Напитки из томатов: соки, компоты, коктейли, [источник](#)
33. 20 продуктов, которые принесут максимум пользы, если есть их вместе, [источник](#)
34. Tomato Assassination of George Washington, [источник](#)
35. 12 Foreign Food Idioms That'll Make You Feel Like a Global Foodie, [источник](#)
36. 40 блестящих фраз, которые нельзя перевести дословно, [источник](#)
37. 12 Serious Side Effects Of Tomatoes, [источник](#)
38. Оценка био пленкообразующих свойств *Listeria Monocytogenes* в ассоциациях с сопутствующей микрофлорой, выделенной с поверхности растений. Л. С. Бузолева. [источник](#)
39. Диверсификация сельскохозяйственного производства. Мороз Н. Ю., Маруха В. Р. [источник](#)
40. Образы растений в картинах художников как ресурс информации по истории агрономии. Цаценко Л. В., Савиченко Д. Л.

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Tomato - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 19.12.17

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства томата (помидора) и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность плодов, рассмотрено использование томата в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты помидора на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article discusses the main properties of tomato (tomato) and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of fruits are indicated, the use of tomato in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of tomato on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.