

Tomaatista sitä saa: Lykopeeni suojaa sydäninfarktilta ja aivohalvaukselta !!!

Nyt on suomalaistutkimuksin todistettu, että tomaatti suojaa sydäninfarktilta ja aivohalvauksilta. Suojaava aine on lykopeeni-niminen karotenodi, jota on paljon tomaatissa.

Tästä kannattaa kilauttaa kaverille ja muillekin.

Valitettavasti suomalaiset saavat ravinnosta lykopeenia niukasti monien muiden maiden asukkaisiin verrattuna. Lykopeenin vaikutus oli suomalaistutkimuksessa jopa niin suuri, että miehillä, joiden veren lykopeenitaso oli erityisen alhainen, oli yli kolminkertainen riski sairastua sydäninfarktiin ja aivohalvaukseen verrattuna niihin miehiin, joiden veren lykopeenitaso on korkea.

Tulos perustuu yli 700 kuopiolaisen ja sen lähiympäristöstä kotoisin olevan keski-ikäisen miehen veren lykopeenitason mittauksiin ja koehenkilöiden sairastamien sydän- ja verisuonitautien seurantaan.

Kuopion yliopistossa julkistetun ravitsemustieteilijä Tiina Rissasen väitöstudiumin perustuvat tiedot on julkaistu myös arvostetussa brittiläisessä ravitsemusalan julkaisussa British Journal of Nutrition-lehdessä.

Lykopeeni on yksi karotenoideista, beetakaroteenin sukulainen, mutta ei kuitenkaan A-vitamiinin esiaste. Lykopeenia on myös verigreipeissä, vesimeloonissa ja ruusunmarjassa.

Suomessa suurimman riskin ryhmässä olevien tasot ovat alle 0,08 mikromoolia litrassa ja keskiarvo on 0,17 mikromoolia. Jenkkien keskiarvo on 0,9, italialaisten 0,7 ja ruotsalaisten 0,6.

Meillä käytetään tomaattia aivan liian vähän ruuanlaitossa.

100 gr. tomaattia sisältää n. 3 mg lykopeenia. Samassa määrässä tomaatimehua on jo 9 mg ja soseissa n. 15 mg.

Meidän Kasai for Men tuotteessa on mm. 6 mg lykopeenia. Yksi pilleri päivässä takaa riittävän lykopeenitason, jos vaikka tomaattia ei tulisi käytettyä päivisin. Kasai for men on orgaaninen tuote. Se on valmistettu luomutomaatista, eli se on puhdas kasvinsuojeluaineista ja muista kehoamme kuluttavista lisäaineista (lannoitteista).

Tämä tieto Terveystieteiden tutkimuskeskuksen artikkelista.