



Vermelho... Como um TOMATE!

Ele vem de longe, muito longe: tem origem no Perú e mais tarde começou também a ser cultivado no México. Então, afinal como veio cá parar? O tomate, depois de descoberto o Continente Americano, “entrou” no Continente Europeu por Nápoles, onde foi “baptizado” de *pomodoro* (“maçã de ouro”). Se sabes Italiano, sabes que ainda hoje *pomodoro* significa tomate em Italiano! Actualmente, o tomate encontra-se muito distribuído no que toca à produção, e sobretudo ao consumo, sendo um alimento bastante popular em todo o Mundo!

Até há bem pouco tempo, desconheciam-se a maioria dos seus potenciais. Mas algumas pesquisas científicas demonstraram que são vários os seus benefícios.

É rico em muitas vitaminas:

- Vitaminas B: ajudam na regularização do sistema nervoso (*para aquelas alturas em que saem as notas, onde um simples “olá” vindo dos teus pais te dá vontade de subir a uma árvore*) e do aparelho digestivo e tonificam o músculo cardíaco;
- Vitamina A: indispensável a uma boa visão (*ai esses óculos!*) e importante na manutenção das mucosas e da pele, esta vitamina ajuda-te a crescer e protege-te contra infecções (*“olh’á” Gripe!*);
- Vitamina C: dá resistência aos vasos sanguíneos e vitalidade às gengivas (*o que ajudará a poupar-te a algumas das visitas que fazes ao dentista*), contribuindo também no combate a infecções e ajudando na cicatrização de ferimentos (*como por exemplo, quando caís nas aulas de Educação Física!*).



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

É também muito rico em sais minerais como:

- Potássio: importante no controlo da tensão arterial e na saúde das artérias (*lembra-te daquele miúdo(a) giro(a) que te faz disparar o coração!*);
- Magnésio: importante no relaxamento muscular, previne a fadiga e acelera a recuperação muscular (*mais uma vez, desportistas, isto é para vocês!*);
- Fósforo: combinado com o Cálcio, influencia a formação de ossos e dentes (*convém que cresças muito, mas sempre com “tijolos” resistentes e de boa qualidade*);
- Sódio, um mineral importante na manutenção do equilíbrio hídrico, pH e transmissão de impulsos nervosos (*as aulas de Matemática de repente poderão parecer-te “de caras”!*).

O tomate é também a fonte mais rica em Licopeno (carotenóide responsável pela cor vermelha do tomate), um antioxidante que combate os radicais livres, ajudando a retardar o envelhecimento (*lembra-te que queres manter-te assim, com esse aspecto jovem, por muito tempo*), e que pode ter um efeito protector contra o cancro da próstata (*não te esqueças de avisar o teu pai e o teu avô!*). Já sabes, quanto mais vermelho for o tomate, mais Licopeno ele terá!

Este alimento tem um reduzido valor calórico (cerca de 21Kcal/100g), o que é sempre bom para ajudar a manter a linha! Podes usá-lo em saladas, sopas, molhos, doces, geleias ou sumos, cru ou cozinhado!

Não te esqueças, o tomate oferece às tuas refeições cor, sabor e acima de tudo, SAÚDE!

