



Полезные свойства томатов

Томаты – продукт, который входит в ежедневный рацион большинства жителей европейских стран. Выясняем полезные свойства томатов и делимся оригинальными рецептами.

Когда-то эти овощи считались ядовитыми. Появившись в Европе в середине XVI века, томаты долгое время использовались лишь как декоративное растение. Дело в том, что животные, принимавшие в пищу ботву томатов, умирали на глазах у европейцев: в ее составе содержится ядовитое вещество - соланин, выполняющий роль природной защиты растений от поедания.

Согласно легенде, некий «безымянный герой» однажды попробовал зрелый плод томата, в котором соланин не содержится, и, ко всеобщему удивлению, остался жив. Так постепенно эти овощи стали появляться на столах европейцев.

Сегодня они являются одними из самых распространенных продуктов питания во всем

мире, а их польза для нашего организма не вызывает сомнения. Когда сезон сбора урожая плавно переходит в сезон домашних заготовок - самое время поговорить о полезных свойствах томатов.

Чем полезны томаты?

Прежде всего, они являются главным источником **ликопина**. Этот антиоксидант способен выводить токсины, что в целом положительно влияет на общее самочувствие организма. Незаменим ликопин и для нашей пищеварительной системы. Он стимулирует работу пищеварительных желез, а также нормализует аппетит. Таким образом, тем, кто стремится сбалансированно питаться и выглядеть стройно, необходимо включать томаты в свой рацион.



Помимо ликопина в плодах этих овощей содержится огромное количество **минералов и микроэлементов**, таких как железо, калий, магний и йод. Все они необходимы для поддержания в норме защитных сил организма.

Отдельно стоит обратить внимание на томаты тем, кто имеет проблемы с **холестерином**. Клетчатка, содержащаяся в этих продуктах, напрямую влияет на уровень его снижения в организме.

Клетчатка обладает еще одним удивительным свойством. Попадая в желудок, она разбухает, тем самым способствуя появлению чувства насыщения. Ощущение сытости, в свою очередь, помогает избежать переедания – одной из основных причин избыточного веса.

Важно отметить, что томаты полезны **как в свежем, так и в консервированном виде**. При термической обработки они не теряют своих положительных свойств. Поэтому различные блюда из этих овощей принесут не меньше пользы организму, чем томаты, только что сорванные с грядки.



Эксперты и ученые компании Herbalife разработали уникальный продукт - **Томатный суп с базиликом**, в котором сконцентрированы все самые важные компоненты томатов.

Данный продукт отлично подойдет тем, кто старается придерживаться правильного питания, но вечно сталкивается с нехваткой времени. Для приготовления Томатного супа с базиликом потребуется всего минута! Достаточно просто залить 2,5 столовой ложки данного продукта 200 мл горячей воды, затем тщательно перемешать. Также Томатный суп с базиликом можно использовать как соус для заправки разнообразных блюд.

Мы как раз собрали подборку таких рецептов для вас и ваших близких!

Овощи с творогом, зеленью и томатным соусом.

Ингредиенты:

Огурцы – 1 шт.

Редис – 3 шт.

Лук красный – 1/3 головки

Творог обезжиренный – 100 г

Кунжут – по вкусу

Томатный суп с базиликом Herbalife – 1 ст. л.

Вода – 100 мл

Приготовление:

Томатный суп с базиликом Herbalife приготовить согласно инструкции, указанной на упаковке. Полностью охладить.

Огурцы и редис помыть, удалить плодоножки и нарезать крупными кубиками. Лук нарезать перьями. Все ингредиенты аккуратно перемешать в одной емкости и выложить в центр тарелки. Сверху посыпать творогом.

Готовый салат полить охлажденным томатным супом в качестве соуса. Украсить жареным кунжутом.

Гаспачо со свежими овощами и йогуртом.

Ингредиенты:

Томатный суп с базиликом Herbalife – 6 ст. л.

Вода – 500 мл

Огурец свежий – 1 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Помидор свежий – 1 шт.

Зелень по вкусу

Соль – 1 щепотка

Смесь перцев по вкусу

Йогурт классический 2,5% - 2 ст. л.

Приготовление:

Томатный суп с базиликом Herbalife приготовить согласно инструкции, указанной на упаковке. Полностью охладить его в холодильнике.

Все овощи нарубить мелкими кубиками, смешать с рубленой зеленью.

Добавить соль и перец.

В тарелку налить суп. В центр выложить нарезанные овощи. Заправить йогуртом.

Курица с овощами в томатном соусе.

Ингредиенты:

Филе куриное – 120 г

Фасоль свежемороженая – 50 г

Перец болгарский – 30 г

Лук репчатый – 20 г

Помидоры – 30 г

Чеснок – 1 зубчик

Соус табаско – 2-3 капли

Вода – 100 мл

Томатный суп с базиликом Herbalife – 1 ст. л.

Приготовление:

Филе куриное и овощи нарезать брусочками по 0,5 см. Выложить все в посуду, добавить воду, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 15-20 минут.

Томатный суп с базиликом Herbalife приготовить согласно инструкции, указанной на упаковке, и добавить его в курицу.

Посолить, добавить соус табаско, чеснок мелкой рубки. Готовить на сильном огне еще 2-3 минуты, постоянно помешивая.

Не забывайте о том, что с Herbalife сбалансированное питание может быть не только вкусным, но и полезным! Для связи с индивидуальным консультантом по питанию и заказа Томатного супа с базиликом от Herbalife заполните форму ниже: