|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\ezhgurova_eyu\Desktop\Эмблема РПН.png  ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области**  **в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  Советская ул. 13, г. Красноуфимск, Свердловская обл., 623300  **тел.:** (34394) 7-59-43  **факс:** (34394) 7-59-43  **e-mail:** [mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru](file:///C:\\Users\\к82\\Desktop\\О%20корректировке%20бланков\\mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  **http:\\** [fbuz66.ru](file:///C:\\Users\\к82\\Desktop\\О%20корректировке%20бланков\\fbuz66.ru)  ОКПО 01944619 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/661943001 | |
| **от 06.08.2025** | **№ 66-20-007-07/19- 2067 -2025** |

Статья в СМИ

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТОМАТА**

СОГЛАСОВАНО:

Главный врач филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в

Свердловской области в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Шевелев

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТОМАТА**

Сегодня сложно представить жизнь без помидоров – мы готовим из них салаты, супы, добавляем в соусы, консервируем. Желтые, зеленые, красные, размером с грецкий орех или с арбуз, помидоры – самый популярный ингредиент овощных салатов.

Томаты являются важным пищевым продуктом в рационе человека и содержат целый ряд полезных пищевых веществ. Их состав и пищевая ценность привлекают все большее внимание и интерес как потребителей, так и производителей.

Томат (лат. Solanum lycopersicum) – вид травянистых растений семейства Пасленовые (Solanaceae).

В культуре томат используют как однолетнее растение, но при благоприятных условиях оно может расти и плодоносить в течение двух и более лет. Томат выращивается ради съедобных плодов – сочных ягод различной формы и окраски, называемых помидорами.

Томаты родом из Южной Америки, где их культивировали еще древние цивилизации, такие как ацтеки и инки. Первоначально они росли в диком виде на территории современных Перу, Эквадора и северной части Чили. Ацтеки называли их «томатль».

В Европу помидоры попали в начале XVI века и воспринимались сначала декоративные ядовитые растения из-за их яркого внешнего вида, а плоды считались ядовитыми и несъедобными. В течение XVII века они распространились по европейским странам, таким как Италия и Франция, где постепенно стали частью национальной кухни, особенно в Италии. В Италии они назывались «pomo d'oro», что означает золотое яблоко.

В Россию помидоры попали в XVIII веке при Екатерине II, но широкое распространение получили только в XIX веке благодаря усилиям агрономов и научных исследователей, таких как А.Т. Болотов, который способствовал их введению в культуру. В 1784 году он писал, что в средней полосе «томаты выращиваются во многих местах, в основном в комнатных условиях (в горшках) и иногда в садах». Таким образом, в XVIII веке томат был преимущественно декоративной культурой. Дальнейшее развитие огородничества сделало томат культурой пищевой.

Сегодня томаты занимают 10 место в мире по площади выращивания и товарного производства среди продуктов питания растительного происхождения. По своей значимости – это вторая овощная культура в мире после картофеля.

В России томаты выращивают, используя как открытый грунт, так и теплицы. Помидор – теплолюбивый плод, если начало лета жаркое, то собирать первый урожай можно с середины июля, а заканчивается сезон в конце августа – начале сентября.

Основные причины включения помидора в свой рацион

Во всем мире помидоры потребляют как овощи, содержащие аминокислоты, ферменты, сахара, органические кислоты, клетчатку, пектины, минеральные соли и биологически активные соединения.

Томаты низкокалорийны (18 ккал в 100 г), содержат большое количество воды (95%), углеводы (3%), пищевые волокна (6%), белки (1,2%), незаменимые аминокислоты (лейцин, треонин, валин, гистидин, лизин, аргинин), липиды (1%), мононенасыщенные жирные кислоты (линолевая и линоленовая кислоты), каротиноиды (ликопин, β-каротин и др.) и фитостерины (β-ситостерин, кампестерин и стигмастерин), минеральные вещества (магний, фосфор, калий, цинк, марганец), витамин С, пантотеновую кислоту, пиридоксин.

Томаты являются источниками фенольных соединений (фенольные кислоты и флавоноиды), среди которых кверцетин, кемпферол, нарингенин. Многие из этих веществ обладают антиоксидантной активностью, задерживая образование активных форм кислорода и уменьшая окислительное повреждение биомолекул, тем самым нейтрализуя окислительный стресс.

Свежие плоды и продукты переработки томатов, такие как томатная паста, консервированные и вяленые помидоры, пасты, соки, пюре, супы, салаты, также содержат различные каротиноиды – растительные пигменты, обладающие биологической активностью и антиоксидантными свойствами (ликопин, неоксантин, β-каротин, фитоен, фитофлуен и другие).

К примеру, томатный сок обеспечивает наибольшее количество фитоена/фитофлуена (5 мг в 250 мл сока). Также он занимает лидирующие позиции среди овощных соков благодаря содержанию ликопина, нерастворимого каротиноидного пигмента красного цвета, обладающего антиоксидантным потенциалом и антиканцерогенной активностью. Количество ликопина в стакане томатного сока (200-250 мл) полностью соответствует рекомендуемому уровню его суточного потребления; уровень α-каротина составляет 20% от рекомендуемого суточного потребления витамина А; калия и меди – 12-15%, магния, железа, марганца и фосфора – 5%.

Наряду с этим, сок томата является источником пищевых волокон, в том числе растворимых (пектинов). В одном стакане содержится около 12% от суточной потребности человека в пектинах и около 8% в пищевых волокнах в целом.

Благодаря биоактивным веществам, антиоксидантным компонентам, в особенности ликопину, томаты являются важным компонентом рациона здорового питания.

Следует ограничить употребление помидоров лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, желчнокаменной болезнью, склонным к аллергическим реакциям.

За счет входящих в его состав соединений помидор представляет собой один из известных продуктов, вызывающих различные аллергические симптомы у людей из группы риска, такие как чихание, дерматологические проблемы (экзема, сыпь и т.д.), зуд в горле и отек рта и лица, возможен и контактный дерматит на прикосновение к томатам. Аллергеном может быть и томатин, который содержится в незрелых (зеленых) плодах.

Как выбрать качественные помидоры?

- упругие, но не слишком твердые; слегка мягкая поверхность – признак зрелости, а очень мягкие участки могут указывать на перезрелость;

- равномерный насыщенный цвет – красный, желтый или другой в зависимости от сорта; избегайте помидоров с зелеными пятнами, если это не сорт зеленых томатов;

- без существенных повреждений, надрезов и трещин, сельскохозяйственных вредителей и признаков болезней;

- приятный, характерный аромат у основания помидора; если плод не пахнет, возможно, он недозрел;

- размер выбирайте в зависимости от потребностей: черри подойдут для салатов, крупные сорта – для соусов или запекания.