

## BENEFÍCIOS DO TOMATE QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

### **Nutricionista aponta prevenção de doenças e até hidratação da pele**

Tomate cru, seco, recheado, molho de tomate ou mesmo suco. A verdade é que o vermelhinho está mais presente na culinária do dia a dia do que se imagina. Mesmo sendo tão popular, algumas características desse alimento nem sempre são conhecidas. Um exemplo disso é que nem todos sabem que o fruto faz parte do grupo de alimentos que proporcionam o gosto umami.

“Ao degustarmos um tomate maduro, sentimos primeiramente dois dos cinco gostos básicos: o doce e/ou azedo (dependendo da variedade). Porém, logo em seguida, conseguimos sentir o umami através do aumento na salivação e a sensação agradável”, afirma Lisiane Miura, nutricionista do Comitê Umami - organização responsável pela divulgação do gosto umami no Brasil. Além de favorecer o paladar, o tomate também é responsável por garantir outros benefícios à saúde. Confira abaixo quais são eles:

#### **Controle de peso**

Para perder peso, é necessário reduzir e controlar o consumo de gorduras e carboidratos. Porém, muitas pessoas têm dificuldade em seguir dietas mais restritivas, pois alimentos mais gordurosos geralmente parecem mais apetitosos. É aí que entra o tomate. Por ter apenas 15 kcal a cada 100 g, o alimento pode ser adicionado em diversas preparações para deixar o prato mais saboroso.

#### **Hidratação da pele**

Por ser rico em licopeno, o tomate pode atuar como antioxidante. Desta forma, combate a ação prejudicial dos radicais livres, mantendo a elasticidade, a integridade e o equilíbrio da pele. Além disso, o tomate é rico em água, o que colabora com a hidratação do organismo e, conseqüentemente, com a manutenção da pele saudável.

#### **Efeito anti-inflamatório**

O tomate pode ser considerado um alimento benéfico no fortalecimento do sistema imunológico e no combate de processos inflamatórios. Isso porque ele é rico em vitamina C e licopeno, que também é conhecido por ser um agente protetor da próstata.

O modo de preparo pode modificar as propriedades do tomate. O cozimento, por exemplo, pode fazer com que o fruto perca os sais minerais e as vitaminas. “O ideal é consumir o tomate cru. Além de saboroso, também é uma forma de preservar todos os nutrientes”, explica Lisiane. Quanto ao ponto de maturação, a nutricionista orienta: “quanto mais maduro, melhor”.

#### **UMAMI**

É o quinto gosto básico do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente no ano 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. O aminoácido ácido glutâmico e os nucleotídeos inosinato e guanilato são as principais substâncias Umami. As duas principais características do Umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento. Para saber mais, acesse [www.portalumami.com.br](http://www.portalumami.com.br) e acompanhe também pelas redes sociais [facebook.com/ogostoumami](https://www.facebook.com/ogostoumami) e [instagram.com/ogostoumami](https://www.instagram.com/ogostoumami).