

7 Manfaat Tomat

1. Tomat merupakan sumber Vitamin C dan Potasium

[Tomat](#) banyak mengandung fitokimia yang memberikan [manfaat](#) pencegahan [penyakit](#)

Tomat kaya likopen (antioksidan kuat) dan senyawa fenolik. Dalam [makanan](#), 95% dari asupan likopen (lycopene) berasal dari tomat dan produk tomat.

Likopen juga dapat ditemukan dalam semangka, grapefruit merah, pepaya dan rosehip

2. Likopen adalah karotenoid yang me

Likopen dipercaya dapat mengurangi risiko [kanker](#) tertentu, gangguan kerusakan mata terkait degenerasi makula, aterosklerosis, dan kerusakan kulit akibat [matahari](#)

Nah keren ni gunanya buat kita yang sering beraktifitas diluar ruangan bro

3. Berguna mengurangi kanker

Faktanya menurut survey, [Pria](#) yang makan dua porsi atau lebih produk tomat rata-rata mengalami penurunan risiko kanker prostat hingga 35 persen. Hayo dicoba buat ente, atau keluarga, temen, tetangga ente yang menderita kanker. Harganya? Murah ko

4. Likopen membantu wanita menghindari se

CIN adalah jaringan [tumor](#) di leher rahim. Tomat, menurut penelitian dari University of Illinois di Chicago, bisa menurunkan risiko akan kondisi ini.

Likopen merupakan inhibitor kuat yang menghambat pertumbuhan kanker [payudara](#)

, kanker endometrium (lapisan dalam rahim), dan kanker paru-paru.

Nah guna yang ini sangat bermanfaat buat para sista

5. Likopen lebih mudah d

Memasak membantu memecah dinding sel tomat untuk melepaskan likopen. [Minyak](#) juga akan membantu meningkatkan penyerapan likopen oleh tubuh.

Ilmuwan Jepang menemukan

bahwa jus tomat yang dicampur ke dalam air minum tikus bisa mencegah tikus terserang emfisema yang dipicu oleh asap tembakau. Masaknya jlebih baik jangan terlalu banyak memakai minyak, ma jangan terlalu matang bro..

6. Tomat juga menga

Lutein ditemukan di retina mata dan diperlukan untuk fungsi penglihatan yang sehat. Lutein juga berguna menurunkan resiko katarak dan degenerasi makula.

Lutein dapat pula membantu mencegah penebalan arteri

yang disebut aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan risiko utama untuk penyakit jantung. Dobel fungsi kan? Bagus buat jantung, bagus juga buat mata :maho

7. Mengurangi per

Tomat bermanfaat pada kanker agresif yang telah menyebar ke bagian lain dari tubuh. Tips ini banyak dipakai para dokter kanker dunia.. (kaskus.us)