**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**TOMATE: O FRUTO DE OURO**

**Cientificamente denominado Solanum lycopersicum, o tomate é uma das hortaliças mais consumidas no mundo e pertence à família das Solanáceas. Dela fazem parte a berinjela, o jiló e o pimentão.**

**O tomateiro é totalmente revestido de pêlos, superficialmente recobertos por uma substância ligeiramente viscosa. Produz flores pequenas amarelas, formando cachos. O arbusto, do tipo trepador, possui caule frágil e necessita de apoio para seu desenvolvimento. O fruto tem a forma arredondada, com a presença de substância aquosa e numerosas sementes miúdas e achatadas em seu interior.**

**Origem**

**No século 16, o tomate chegou a Europa, procedente da América espanhola com o nome de pomodoro, que significa fruto do ouro. Os cozinheiros europeus o olhavam com desconfiança. Até o século 19, quando passou a ser experimentado em sopas. Curiosamente o nome adotado em quase todos os idiomas é de origem asteca (tomatl). Hoje é largamente cultivado na Europa e no continente americano. No Brasil, o grande produtor é São Paulo, de onde saem milhares de toneladas para consumo ao natural, ou para as indústrias de polpas, massas, sucos e extratos concentrados.**

**Pode ser usado como alimento ou tempero, o tomate dá colorido a qualquer prato. Cozido, transforma-se em bom molho. Cru, pode ser usado em suco ou salada, além de ser complemento obrigatório de pizzas e sanduíches.**

**Propriedades**

**O tomate contém retinol (vitamina A), ácido ascórbico (vitamina C), tiamina (vitamina B¹) e riboflavina (vitamina B²). Elas agem no fortalecimento do sistema imunológico, especialmente a vitamina C que não é acumulada no corpo humano e necessita de reposição diária.**

**Também possui sais minerais, destacando-se o potássio, e quantidades menores de fósforo, sódio, cálcio e ferro. O elevado teor de potássio protege o coração, além de agir favoravelmente nas transmissões nervosas, na função renal e no equilíbrio hídrico celular. Rico em licopeno é também preventivo contra o câncer de próstata e rejuvenescedor.**

**O sabor característico provém da presença de ácido cítrico. Portadores de litíase renal podem ingeri-lo sem sementes.**

**Atenção:**

**Ao comprar tomates; evite só verdes, com furos ou manchas. Dê preferência àqueles quase maduros, pois o conteúdo nutricional está completo. Tomates vermelhos servem para consumo imediato, devendo ser conservados em geladeiras ou usados para molhos que podem ser congelados.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, pp.42 e 43.***