С раннего детства я любила красные плоды томатов. Весной моя мама сажала помидорную рассаду на подоконнике и балконе, чтобы с наступлением тепла отвезти ее на приусадебный участок. Мне нравился запах, который источали ветви, и я с нетерпением ждала появления первых плодов. Иногда хотелось сорвать их еще зелеными, так не терпелось попробовать спелых и сочных помидоров.

***История***

Начнем с того, что помидоры мы относим к овощам, а на самом деле, если рассуждать с ботанической точки зрения, томаты – это ягоды. Их родина – тропики Южной Америки. На ее территории помидоры растут как многолетнее вечнозеленое растение. В переводе с итальянского «помодоро» означает «золотое яблоко». На деле же происхождение слова относится ко времени проживания ацтеков, для которых томат был священной культурой. От ацтекского «tomatl», что означает «набухший плод».

Впервые появление помидоров на территории Европы относится к середине XVI века. Их привезли в Испанию из Перу и именовались они «поми дель Перу», то есть «яблоко перуанское». Изначально культивировались плоды желтого цвета, а уже позже популярность приобрели красные томаты. В самом начале никто и не думал употреблять помидоры в пищу. Они выращивались как декоративные растения, которыми было принято украшать подоконники, веранды и беседки. В Британии и России томаты выращивали наряду с редкими видами цветов в оранжереях.

Интересный факт – когда-то помидоры считались ядовитыми. Ими даже пытались отравить Джорджа Вашингтона. Бестли – повар, преподнесший блюдо, приправленное «красными мясистыми плодами одного ядовитого растения», написал в Англию, что все кончено. Но, как известно Вашингтон не только не умер, а прожил много лет на «радость» своим врагам. Как стало известно уже после вышеупомянутых событий, ядовиты на сами плоды, а стебли помидоров.

В России же за появление помидорной культуры следует благодарить учёного-агронома Андрея Тимофеевича Болотова. Он сделал все от него зависящее, чтобы русский народ поверил в пользу томатов и с XXI века на территории нашей родины стали выращивать помидоры, которые пользуются любовью до сегодняшнего дня.

***В чем польза томатов***

Учеными уже доказана огромная польза, которую приносят помидоры человеку, помогая в борьбе с различными заболеваниями и активируя жизненно-важные процессы в организме. Давайте более подробно изучим полезные свойства помидоров, среди которых наличие:

* Витаминов группы В и витаминов Е, С, К, РР.
* Провитамина А – это каротиноид, который известен как естественный антиоксидант.
* Естественных сахаров – глюкозы и фруктозы.
* Кислот – яблочной, винной, лимонной, щавелевой и янтарной.
* Минеральных вещества – фосфора, железа, серы, кремния, натрия, магния, йода, хлора и кальция.
* Цинка – снимает воспалительные процессы и способствует регенерации кожных покровов. Также служит укрепляющим средством для корневой волосяной системы.
* Калия – положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.
* Фитонцидов – это биологически активные вещества, подавляющие размножение бактерий. Незаменимы фитонциды при профилактике инфекций и грибковых заболеваний.
* Веществ, снижающих уровень холестерина и способствующих нормализации обмена веществ в организме человека.

***Борьба с раковыми заболеваниями***

Помидоры богаты каротиноидным пигментом ликопином. Именно он определяет яркий и насыщенный цвет томатов. Это один из самых сильных антиоксидантов, способный замедлять мутации ДНК человека, то есть снижает развитие злокачественных опухолей. Также ликопин способен улучшить сердечную и умственную деятельность у людей преклонного возраста. Следует знать, что содержание ликопина увеличивается при тепловой обработке томатов. В сыром виде его там значительно меньше. Поэтому полезно употреблять в пищу запеченные помидоры. А еще важно использовать в салатах, где основной ингредиент - это томат, подсолнечное масло. Связано это с тем, что с жирами растительного происхождения ликопин усваивается организмом намного лучше.

***Противопоказания***

Несмотря на свою пользу, есть у помидоров и противопоказания:

* Язвенная болезнь и двенадцатиперстной кишки
* Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока
* Подагра
* Мочекаменная болезнь
* Желчнокаменная болезнь
* Аллергия

Итак, если у вас нет противопоказаний, то смело включайте помидоры в ежедневный рацион и обеспечивайте организм полезными элементами.