

Verfasser: [Mirjam Stanzel](#)

Bewertung: ★★★★★ bei 1963 Seitenaufrufen.

Duo gegen Krebs: Tomate und Brokkoli

Tomaten und Brokkoli gemeinsam verzehrt dienen zur Vorbeugung gegen Krebs.

Wer Tomaten und Brokkoli gleichzeitig zu sich nimmt, schützt sich besser vor Krebs, als würde er eines der beiden Gemüse einzeln verzehren, wollen US-amerikanische Wissenschaftler nun herausgefunden haben [1].

Tomate



Die Tomate (wissenschaftliches Synonym: *Solanum lycopersicum*, ehem. *Lycopersicon esculentum*) wird von Wissenschaftlern als Beere bezeichnet. Sie ist eine einjährige, frostempfindliche Pflanze, die 30 bis 150 cm hoch wird. Sie gehört zu den Nachtschattengewächsen (Solanaceen), was bedeutet, dass sie toxische Stoffe (Solanin ist zu erwähnen) enthalten kann (wie z.B. die Kartoffel). In grünen unreifen Tomaten ist das giftige Solanin enthalten (das findet sich auch in den grünen Stellen der Kartoffel).

Angaben zufolge liegt die giftige Dosis bei 25mg [2]. Solanin kann Kopfschmerzen, Halsweh, Erbrechen, Verdauungsbeschwerden etc. verursachen. Daher bei Tomaten (und Kartoffeln) großzügig die grünen Stellen und den Stielansatz wegschneiden. Kartoffeln, die größere grüne Stellen aufweisen, gar nicht essen.

Ursprünglich kommt die Tomate aus Mittel- oder Südamerika. Sie wurde im 16. Jh. nach Spanien und Portugal eingeführt.

Hauptbestandteil der Tomate ist Wasser (ca. 94%), sie enthält viel Vitamin C, den roten Farbstoff Lycopin (das ist ein Karotinoid, das die Abwehr stärkt und antioxidativ wirkt) und die Vitamine B1, B2, B6, Niacin, Folsäure, Provitamin A. Des weiteren sind Mineralien (Kalium, Eisen, Magnesium und Phosphor) enthalten. Sie hat wenig Kalorien (9 kcal bzw. 37 kJ auf 50g).

Die Tomate wirkt blutreinigend, stärkt die Abwehrkräfte gegenüber Infektionen, wirkt antioxidativ (z.B. bei Arteriosklerose). Das in Tomaten enthaltene Lycopin schützt vor Prostatakrebs. Auch wurde festgestellt, dass das Lycopin vor diversen anderen Krebsarten schützen kann und nicht zuletzt schützt der regelmäßige Verzehr die Abwehrkräfte der Haut gegen UV-Strahlung und somit vor Sonnenbrand.

Zubereitung:

Roh, gegart, gegrillt, gebraten, gekocht. Haben Sie gewusst, dass im gekochten Zustand die Konzentration des Lycopin zunimmt (nach 2 Minuten kochen bereits um 1/3 erhöht)? Da das Lycopin wirkungsvoller ist als das Vitamin C, macht es weniger aus, wenn durchs Kochen Vitamin C verloren geht.

Brokkoli, Broccoli

Ist ein Verwandter des Blumenkohls. Er gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Der Brokkolikopf ist der noch nicht voll entwickelte Blütenstand der Pflanze, wobei sich der Kopf aus mehreren kleinen Blütenknospen zusammensetzt. Die Blütenknospen sitzen auf einem Stiel. Seine Farbe ist grün bis violett. Es gibt ihn auch mit gelber oder weißer Färbung.



photocase.de

Die Urheimat der Kohlsorten ist Kleinasien. Im Vergleich zum Blumenkohl hat der Brokkoli einen fast doppelt so hohen Anteil an Vitamin C, das 16-fache an Vitamin A und einen wesentlich höheren Anteil an Spurenelementen. Er ist auch reich an Karotin und sekundärer Pflanzenstoffe, die krebshemmend wirken.

Es wird besonders empfohlen Brokkoli bei Herzerkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Krebserkrankungen zu verzehren.

Zubereitung:

Bissfest gegart, kleine Triebe werden auch roh oder leicht gedünstet gegessen.

Gemeinsam gegen Krebs

Ob und wie die beiden Gemüsesorten, die beide vor Prostatakrebs schützen, gemeinsam wirken, hat der US-Ernährungswissenschaftler namens Erdman mit seinem Team erforscht. Seine Devise lautet: "Menschen essen keine einzelnen Nährstoffe, sondern Lebensmittel. Und sie essen nicht nur ein Lebensmittel, sondern viele zusammen" [3].

Es wurde folgender Versuch gemacht: Ratten bekamen Tumorzellen der menschlichen Prostata injiziert, danach wurden die Tiere in 4 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe bekam getrocknete pulverisierte Tomaten, die andere getrocknete pulverisierte Brokkoli, die dritte Gruppe bekam eine Mischung aus Tomaten und Brokkoli. Die vierte Gruppe erhielt ein Mittel, dass die Prostata vergrößerte. Die erwähnte Studie soll im Journal of Nutrition Ende 2004 publiziert werden. Das Ergebnis lautet kurz zusammengefasst: Diejenigen, die die Kombination aus beiden Gemüsesorten erhielten, hatten die kleinsten Tumore. Fazit: Kombinationen von bestimmten Nahrungsmitteln wirken effektiver als einzelne.

Erdman selbst über die neuen Erkenntnisse: "Diese zwei Nahrungsmittel scheinen einzeln ein enormes Potenzial zur Krebsbekämpfung zu besitzen. Zusammen holen sie das Beste aus dem jeweils anderen heraus und maximieren ihren Effekt".

Literatur

- [1] [Netdoktor.at](#), 19.7.2004
- [2] Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. 1992
- [3] <http://www.netdoktor.at/Nachrichten/indexArchive.asp>

Diese Artikel werden sie auch interessieren



[Carotinoide](#) ★★★★★ | 1039 Aufrufe
20.12.2003 | Mit Farben zur Gesundheit
Erschienen in: Top Life Aktuell 401



[Bohnen - Ein nahrhaftes Schönheitsmittel](#) ★★★★★ | 1488 Aufrufe
15.12.2003 | Die schmackhafte Heilnahrung
Erschienen in: Top Life Magazin 00



[Erstes Grün aus Flur und Garten](#) ★★★★★ | 1840 Aufrufe
20.07.2004 | Wildkräuter als Delikatesse
Erschienen in: [Top Life Magazin 1 / 2004](#)

Meinungen

30.12.2004 17:04, von Adrian B.

Vorbeugen ist gut, bekämpfen ist besser.

Wenn Sportler Krebs mit Sport und gesunder Ernerung bekämpfen können, dann hatten sie Adrinalin und Abwerstoffe wie Vittamine oder ne menge weißer Blutkörperchin im Körper.

Schreiben Sie einen öffentlichen Kommentar zu diesem Artikel

Name

Email

Name und Email merken
d.h. werden in Zukunft schon vorgeschlagen.

© Copyright 2003 - 2005 by TopLife.at.
[Impressum](#), created by [webmaster](#)