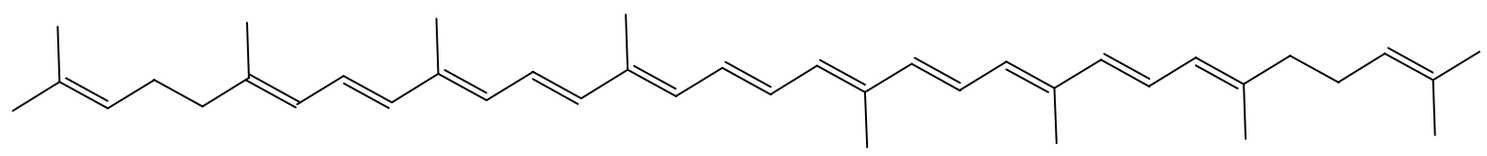
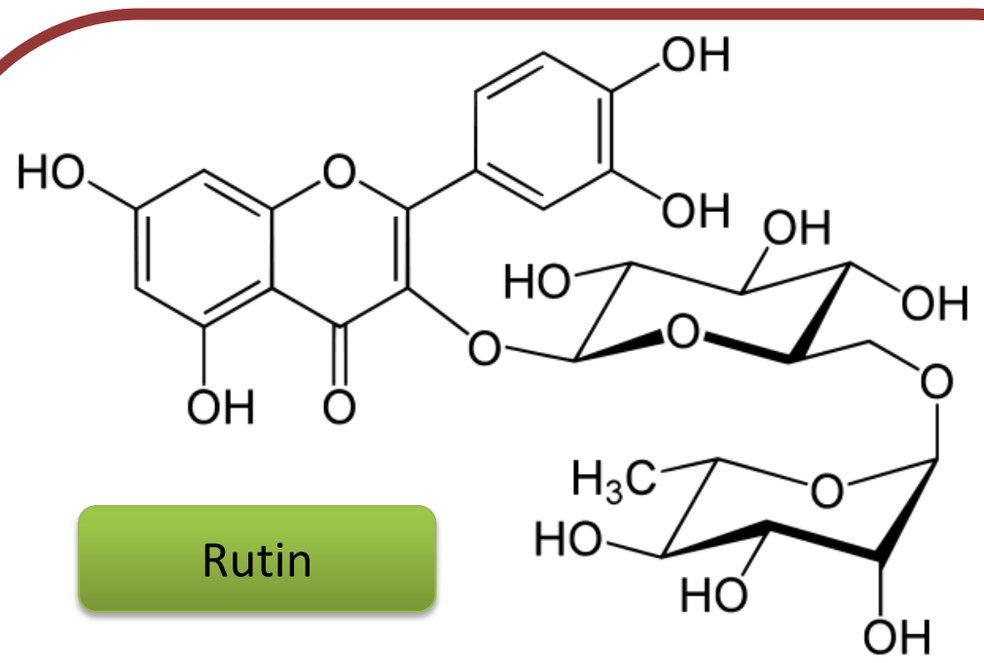
Domatesin Kimyası



Likopen ($C_{40}H_{56}$)

Domatese renk veren likopen (pigment); antioksidan özelliğinin dışında prostat, idrar kesesi, rahim ve meme kanserine karşı önleyici olduğunu, aynı zamanda **kolesterol düşürücü** (hipokolesterolemik) özelliğine de sahip olduğu bilinmektedir. Likopen domateste en fazla 20 ppm civarında bulunur. Likopenin en bol bulunduğu meyveyse ülkemizde bol miktarda yetişen karpuzdur. (45 – 900 ppm) İkinci sırayı havuç, üçüncü sırayı da domates almaktadır. (80 – 140 ppm) Karpuzda çok daha fazla bulunmasına rağmen likopeni vücudumuza en etkili, en bol ve en kolay domatesten alırız.

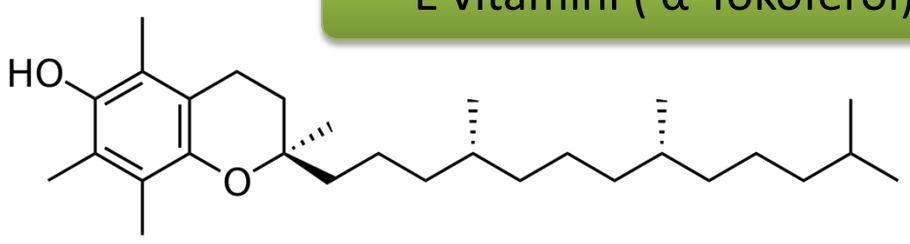


Rutin

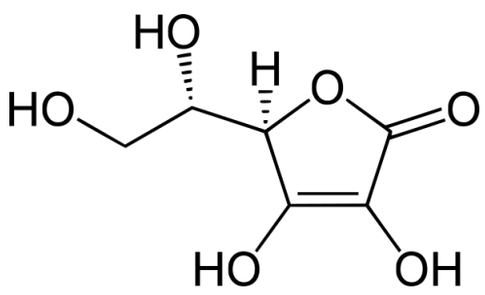
Domateste bulunan diğer bir etken madde de **rutin**dir. Biyolojik etkinlik olarak vücudumuzda gösterdiği olumlu etkiler çok çeşitlidir. Bunlardan başlıcaları **anticataract** (katarakta karşı, katarakt oluşumunu engelleyici), kan şekerini dengeleyici, karaciğer metabolizmasında oluşan toksinleri uzaklaştırıcı (**antihepatotoxic**), yüksek tansiyonu önleyici, hem antibakteriyel hem de antiviral olmasıdır. Rutin aynı zamanda da **antivaricose** (varise karşı) özelliğe sahiptir. Rutinin **östrogen hormonu**nu dengeleyici özelliğinin olduğu da belirtilmektedir.

- Kalp büyümesine karşı
- Kalbin dıştan yağlanmasına karşı
- Antioksidan
- Prostat büyümesine karşı
- Prostat büyümesinden dolayı idrar yapma zorluğuna karşı
- Prostat kanserine karşı önleyici
- Yaşlılığa bağlı makula dejenerasyonuna karşı önleyici
- Kolesterol düşürücü

E vitamini (α-Tokoferol)



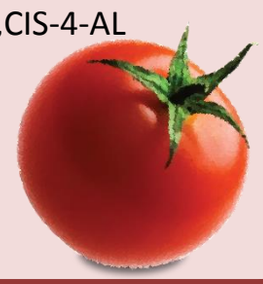
E vitamini yağda, C vitamini suda çözünen önemli bir antioksidandır.



C vitamini (Askorbik Asit

Egzama şikâyeti olanların domates tüketiminde (özellikle çiğ domates) ölçülü olmalarını öneririm. Domates, içerdiği bazı etkin maddeler bakımından egzamayı azdıran bir sebzedir.

- ALANINE
- ALPHA-TOCOPHEROL
- ASCORBIC-ACID
- BETA-CAROTENE
- CAFFEIC-ACID
- CHLOROGENIC-ACID
- FERULIC-ACID
- EUGENOL
- HISTIDINE
- LYCOPENE
- METHIONINE
- P-COUMARIC-ACID
- QUERCETIN
- NARINGENIN
- FUMARIC-ACID
- QUERCITRIN
- 2-BUTANONE
- 1-BUTYL-2-THIAZOL
- 5-HYDROXYTRYPTAMINE
- ACETIC-ACID
- ALPHA-AMYRIN
- ALPHA-IONENE
- ALPHA-NONALACTONE
- ALPHA-PINENE
- ARABIC-ACID
- AUROXANTHIN
- BETA-D-GLUCOPYRANOSYL-PHASEIC-ACID
- CAMPESTEROL
- CAPRYLIC-ACID
- FARNESAL
- HEPTADIEN-TRANS-2,CIS-4-AL
- HEPTULOSE
- LUTEIN-EPOXIDE
- NESTIGOGENIN
- PIPECOLIC-ACID
- RUTIN



Domateste bulunan bazı önemli **etkin** maddeler

Not: Buradaki bilgilerin herhangi bir rahatsızlığı teşhis amacı yoktur. Bitkisel tedavi ; yardımcı, koruyucu ve önleyici tedavi şeklidir. Hangi bitki olursa olsun, kullanmadan önce alerjinizin olup olmadığını ve bir rahatsızlığınız var ise; uzman bir hekime danışınız.