

Sok pomidorowy ma właściwości antybakteryjne

5 lutego 2024

Sok pomidorowy jest znany ze swoich licznych korzyści dla zdrowia, ale czy wiesz, że może również skutecznie zwalczać szkodliwe bakterie, takie jak salmonella? Badania naukowe potwierdzają, że sok pomidorowy zawiera substancje o właściwościach antybakteryjnych, które mogą pomóc w zwalczaniu różnych patogenów.

W badaniu kierowanym przez dr. Jongmina Songa, adiunkta mikrobiologii i immunologii na Uniwersytecie Cornell, sprawdzano właściwości antybakteryjne pomidorów i soku pomidorowego, szczególnie przeciwko patogenom jelitowym, takim jak Salmonella Typhi.

W eksperymentach laboratoryjnych naukowcy potwierdzili, że sok pomidorowy faktycznie ma zdolność niszczenia Salmonelli Typhi. Zaintrygowany tym odkryciem zespół zagłębił się w genom pomidora, aby zidentyfikować konkretne peptydy przeciwdrobnoustrojowe odpowiedzialne za to działanie przeciwbakteryjne.

Salmonella jest jednym z najczęstszych patogenów przenoszonych przez żywność i może powodować ciężkie zatrucia pokarmowe. Jednakże badania wykazały, że sok pomidorowy może być skutecznym środkiem zaradczym wobec tego problemu. Składniki zawarte w soku pomidorowym, takie jak likopen i kwas askorbinowy, mają silne właściwości antybakteryjne, które wpływają na zdolność bakterii do przetrwania i rozmnażania się.

Ponadto sok pomidorowy zawiera naturalne kwasy organiczne, które tworzą niekorzystne warunki dla rozwoju bakterii. To sprawia, że sok pomidorowy jest skutecznym środkiem zaradczym nie tylko wobec salmonelli, ale także innych szkodliwych

bakterii, takich jak *Escherichia coli* czy *Listeria*.

Dlatego regularne spożywanie soku pomidorowego może pomóc w utrzymaniu zdrowia przewodu pokarmowego i zwiększeniu odporności organizmu na infekcje. Dodatkowo sok pomidorowy jest bogatym źródłem witamin i składników odżywczych, co sprawia, że jest doskonałym uzupełnieniem zdrowej diety.

Warto również zauważyć, że sok pomidorowy nie tylko zwalcza bakterie, ale także działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Badania sugerują, że spożywanie soku pomidorowego może obniżać ryzyko rozwoju nowotworów, a także wspomagać leczenie chorób zapalnych.

W związku z powyższym warto rozważyć dodanie soku pomidorowego do codziennej diety, aby nie tylko korzystać ze smaku i aromatu tego napoju, ale także zadbać o zdrowie i wzmocnić odporność organizmu. Znajduje się w nim bowiem wiele składników, które mogą wspomóc walkę ze szkodliwymi bakteriami oraz wspierać ogólny stan zdrowia organizmu.

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)