



Quelques aliments à la loupe : la Tomate

Publié le 24 Oct 2018

■ La tomate

Fibres, oligoéléments, vitamines... Tous les atouts santé de la tomate...



Les tomates sont riches en **lycopène**, un **antioxydant** très efficace. Puisque nous ne savons pas les synthétiser, c'est l'alimentation qui nous les fournit. Ainsi, 85% du lycopène que nous ingérons provient des tomates et de leurs dérivés.

Pour exercer son action protectrice, le lycopène doit d'abord être absorbé par l'organisme. Comme le lycopène est un antioxydant soluble dans les acides gras, il faut impérativement **consommer une matière grasse** comme l'huile d'olive de première pression à froid pour son absorption au niveau de l'intestin.

Certains aliments peuvent **gêner l'absorption du lycopène** car ils contiennent d'autres caroténoïdes qui entrent en compétition avec ce dernier. On évitera ainsi les crustacés, le saumon et les chanterelles, qui contiennent du canthaxantine ; ce caroténoïde empêche l'assimilation du lycopène et diminue les bénéfices santé de la tomate

Produit	Lycopène (mg/100 g)	Portion	Lycopène (mg/portion)
Jus de tomate	9,5	250 ml	25
Ketchup	15,9	15 ml	2,7
Sauce spaghetti	21,9	125 ml	28,1
Purée de tomate	42,2	30 ml	13,8
Soupe de tomate	7,2	250 ml	9,7
Sauce tomate	14,1	60 ml	8,9
Sauce chili	19,5	30 ml	6,7
Sauce aux fruits de mer	17	30 ml	5,9
Pastèque	4	368 g	14,7
Pamplemousse rose	4	123 g (1/2)	4,9
Tomate crue	3	123 g (1 moyenne)	3,7