Warszawa, 25.08.2020 r.

**Pomidory polecają się na upały!**

**Czerwone, żółte, a nawet brązowe, pełne smaku i aromatu – takie są właśnie polskie pomidory. Chętnie sięgamy po nie jako dodatek do kanapek, sałatek, jako składnik zup i sosów. Ale nie wszyscy wiedzą, że oprócz wyjątkowego smaku pomidory dostarczają również wielu cennych substancji odżywczych, o których szczególnie warto pamiętać podczas upałów. Dlaczego? Poznaj mało znane fakty o pomidorze!**

**Z ziemi włoskiej do Polski**

Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej, do Europy sprowadzili je Hiszpanie, a do Polski królowa Bona z Włoch. Pierwsze ich odmiany były w złocistych odcieniach, dlatego nazywano je m.in. “złotymi jabłkami”. Co ciekawe, przez ponad 200 lat były uznawane i hodowane jako rośliny ozdobne, bowiem obawiano się, że mogą być trujące. Specyficzny zapach, jaki wydzielają liście i łodygi pomidora, prawdopodobnie zniechęcał do spróbowania ich owoców. Około trzy stulecia trwała droga pomidora z ogrodu na talerze Europejczyków, kiedy to w XIX w. poznano i doceniono ich smak i liczne wartości odżywcze.

**Pomidorowe wsparcie w upalne dni**

Pomidory zawierają ok. 94% wody, są więc doskonałym sposobem na dostarczenie dodatkowej ilości płynów w upalne dni. Z tego powodu szczególnie warto o nich pamiętać podczas wyższych, letnich temperatur, kiedy jesteśmy narażeni na zwiększoną utratę wody z organizmu. Aby szybciej ugasić pragnienie i nawodnić się, można sięgnąć po szklankę soku pomidorowego z dodatkiem kostek lodu. Z pomidorów można również przygotować orzeźwiającą zupę np. gazpacho. Jednak bez względu na formę warto włączyć je do letniej diety, bo mogą wesprzeć prawidłowe nawodnienie organizmu. Są dobre dla osób w każdym wieku: najmłodsi potrzebują zwiększonych ilości wody ze względu na niewykształcone w pełni mechanizmy termoregulacyjne, a kobiety w ciąży powinny szczególnie zadbać o odpowiednie nawodnienie ze względu na prawidłowy rozwój płodu. Natomiast osoby starsze, które często nie odczuwają pragnienia, co może doprowadzić do odwodnienia i w konsekwencji przyczynić się do zmniejszonego przepływu krwi, w tym również w mózgu, także powinny pamiętać o pomidorach i soku pomidorowym.

**Pomidorowe odżywcze uzupełnienie**

Wraz ze schładzaniem organizmu (poceniem się), tracimy wodę i liczne składniki mineralne. A utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu, wapnia, jonów sodu i magnezu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niewystraczająca ich ilość wiąże się z osłabieniem gospodarki wodo-elektrolitowej, która wpływa m.in. na utrzymywanie napięcia w błonach komórkowych oraz za przenoszenie impulsów nerwowych do innych komórek. Właśnie dlatego podczas upałów należy wzbogacać dietę o produkty zawierające substancje mineralne, które pomogą uzupełnić ich właściwy poziom. W tym również pomaga sok pomidorowy, który stanowi wartościowe źródło potasu – już 1 szklanka zapewnia 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej tego pierwiastka. Co więcej, pomidory zawierają również duże ilości likopenu (silnego antyoksydantu), który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Co ciekawe, w pasteryzowanym soku pomidorowym jego biodostępność, a więc przyswajalność, zwiększa się nawet 3-krotnie!

Z tych wszystkich powodów pomidory polecają się na upały! Na zdrowie!

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Julia Wankiewicz

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: julia.wankiewicz@prhub.eu

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.