

Die Vitamine und Mineralstoffe der Tomate

Vitamine & Mineralstoffe	pro 100 g Tomate	% vom Tagesbedarf	Funktion
Kalium	242 mg	6.1 %	Ist an der Muskeltätigkeit beteiligt und reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper sowie den Blutdruck.
Vitamin C	24,5 mg	24.5 %	Stärkt das Immunsystem, fördert die Wundheilung sowie die Narbenbildung und verbessert die Eisenaufnahme.
Eisen	0,5 mg	4 %	Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Körper. Ohne Eisen kann sich eine Blutarmut (Anämie) entwickeln.
Vitamin E	813 µg	6.8 %	Das Antioxidans wirkt gegen Entzündungen, ist wichtig für das Nervensystem und verhindert die Entstehung von Krebszellen.
Betacarotin	506 µg	25.3 %	Die Vitamin-A-Vorstufe wirkt als Radikalfänger und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs vor.
Kupfer	60 µg	4.8 %	Ist wichtig für die Zellatmung, wirkt entzündungshemmend und lindert rheumatische Erkrankungen wie Arthritis.
Vitamin B9 bzw. Folat/Folsäure	39 µg	9.8 %	Folat ist wichtig für gesundes Blut und gesunde Gefäße. Es ist an allen Entwicklungs- und Wachstumsprozessen beteiligt und daher besonders in der Schwangerschaft wichtig.
Vitamin K	9 µg	13 %	Spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, beim Knochenstoffwechsel und beim Zellwachstum.