

Tomates Cozidos no Azeite: A Conversão Química que Multiplica o Licopeno (Edição Funcional 2023)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 30/05/2023

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://farmaceutico.cristianoricardo.com/post/tomates-cozidos-no-azeite-a-conversao-quimica-que-multiplica-o-licopeno-2023-05-30>

O licopeno do tomate cru encontra-se na conformação química trans, aprisionado na matriz celular rígida. A aplicação de calor brando combinada com lipídios converte a molécula para a forma cis, até 5 vezes mais absorvível pelo intestino.

A importância da gordura carreadora

Sendo um carotenoide estritamente lipossolúvel, o licopeno necessita da formação de micelas mistas com os ácidos graxos do azeite extravirgem para atravessar os enterócitos e alcançar a corrente sanguínea.

Proteção cardiovascular e prostática comprovada

O licopeno acumula-se preferencialmente nos tecidos da próstata e nas paredes vasculares, onde neutraliza radicais livres e previne a oxidação do colesterol LDL.

Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Passata Rústica Assada de Longa Infusão

Ingredientes: 1 kg de tomates maduros cortados ao meio; 4 colheres (sopa) de azeite extravirgem; 4 dentes de alho com casca; ramos de tomilho e manjerição; sal e pimenta-do-reino.

Preparo: Disponha os tomates em assadeira com o corte para cima, regue abundantemente com azeite e asse a 150°C por 1 hora. Processe grosseiramente preservando as cascas ricas em polifenóis.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 30/05/2023 às 01:18.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.