

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

ΤΟΜΑΤΕΣ

Ἡ τομάτα (*Lycopersicum esculentum* Mill, *Tomate*) τῆς οἰκογενείας τῶν Σολανωδῶν ἦτο γνωστὴ εἰς παλαιότερας ἐποχὰς ὑπὸ τὰ ὀνόματα: «*Mala insana*», «*Pomo d'oro*» (*Matthiole*), «*Pomme d'amour*» (*Dodoens*) καὶ ἀσφαλῶς ἀπὸ τὰς ὀνομασίας αὐτὰς προέρχονται τὰ «ἐρωτόμηλα» τοῦ Πύρρα, τὰ «χρυσόμηλα» καὶ «τὸ πομιδόρο» ἢ «π ο μ ο ν τ ὀ ρ ο» τῆς Ἑπτανήσου.

ΙΣΤΟΡΙΑ. — Πατρὶς τῆς τομάτας θεωρεῖται τὸ Περού. Περὶ τὸν 16ον αἰῶνα μετεφέρθη εἰς Εὐρώπην ὑπὸ Ἰσπανῶν καὶ Πορτογάλων. Κατὰ τὸν Γρ. Δ. Καμπούρογλου εἰσήχθη στὴν Ἑλλάδα τῷ 1818 ὑπὸ τοῦ τελευταίου προϊσταμένου τῆς ἐν Ἀθήναις Μονῆς τῶν Καπουκίνων Φραγκίσκου.

ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΙΣ. — Μέχρι τοῦ 1850 τὸ μόνον γνωστὸν εἶδος ἦτο «ἡ χονδρὴ κόκκινη τομάτα». Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ἐκείνης, ἐπετεύχθησαν διὰ τῆς καλλιέργειας ποικιλίαι πολυάριθμοι, μεταξὺ τῶν ὁποίων αἱ γνωστότεραι εἶνε: *tomate champion violette*, *tomate Trophy*, *tomate Mikado*, *tomate ponderosa*, *tomate Roi Humbert*.

Ἡ ἑκατοστιαία σύνθεσις τῆς τομάτας, κατὰ τὸν *Labbé*, εἶνε: Ὑδωρ 94, Λεύκωμα 1.20, Λίπη 0.20, Ὑδατάνθρακες 4, Τέφρα 0.60, Θερμίδες 22.

Ἴδου ἕτερα ἀνάλυσις λεπτομερεστέρα ὀφειλομένη εἰς τὸν *Albahary*:

Ὑδωρ	93.5
Οὐσίαι ἀζωτοῦχοι	0,95
» μὴ ἀζωτοῦχοι	0,50
Λίπη	0,20
Ὑδατάνθρακες (γλυκόζη, φρουκτόζη σακχαρόζη)	3,60
Οὐσίαι ἀδιάλυτοι (ὀργανικαὶ	1,69
(ἀνόργανοι	0,11
Τέφρα ὀλική	0.74

Περιέχει ἐπὶ πλέον 0.48 ἐπὶ τοῖς 100 μηλικοῦ ὀξέος, 0.09 κιτρικοῦ ὀξέος καὶ ἴχνη τρυγικοῦ καὶ ἠλεκτρικοῦ ὀξέων. Ὁ *Albahary* ἐσημείωσεν ἐν τῇ τέφρᾳ τὴν παρουσίαν φωσφορικοῦ καὶ πυριτικοῦ ὀξέων καὶ ποσότητα τινα σιδήρου.

Παλαιότεροι συγγραφεῖς καὶ ἰδίως ὁ Ἴταλὸς *Cantani* ὑπεστήριξαν ὅτι ἡ τομάτα περιέχει ἐν ἀφθονίᾳ ὀξ α λ ι κ ὸ ν ὀ ξ ὺ, εἶνε πλουσία εἰς ὀξαλικά ἄλατα καὶ συνεπῶς δέον νὰ ἀποκλει-

σθῆ τελείως ἀπὸ τὴν δίαιτα τῶν πο-
δαγρικῶν, ἀρθριτικῶν καὶ
λιθιασικῶν.

Ἡ γνώμη αὕτη ἀπεδείχθη ἐσφαλμέ-
νη. Οἱ **Gautier** καὶ **Albahary** ἔχθη
μόνον ὀξαλικοῦ ὀξέος ἀνηῦραν εἰς τὴν
τομάταν (ὁ πρῶτος 0.003 τοῖς 1000 καὶ
ὁ δεῦτερος 0.001). Οἱ **Curie** καὶ **Born-
träger** δὲν ἤδραν οὔτε ἔχθος ὀξαλι-
κοῦ ὀξέος εἰς τομάτες φρέσκες καὶ ὠ-
ριμες. Αἱ ἄωρες καὶ χαλασμέ-
νες τομάτες περιέχουν, κατὰ τινες,
ἀρκετὴν ποσότητα ἐλευθέρου ὀξαλι-
κοῦ ὀξέος, τὸ ὁποῖον, ὅπως κάθε ὀξύ,
μπορεῖ νὰ δράσῃ, κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ
ἦττον, ἐρεθιστικῶς ἐπὶ τῶν νεφρῶν, τό-
σον τῶν ὑγιῶν ὅσον καὶ τῶν πασχόν-
των.

Ἡ τομάτα εἶνε πλουσία εἰς βιτα-
μίναν περιέχουσα εἰς μεγάλην ποσό-
τητα καὶ τὰς τρεῖς **A, B, C**. Αἱ
ἄωρες (πράσινες) τομάτες εἶνε σχε-
τικῶς πτωχότεραι εἰς βιταμίναν, ἰδίως
τὴν βιταμίνην **C**.

Αἱ τεχνικῶς ὠριμάζουσαι τομά-
τες εἶνε ἐξ ἴσου πλούσιες εἰς βιταμί-
ναν ὅπως καὶ αἱ φυσικῶς ὠριμά-
ζουσαι.

ΠΕΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ.

— Ἀπὸ ἀπόψεως πεπτικῆς ἡ τομά-
τα τρωγομένη ἰδίως ὠμῆ, δὲν ὑπάγε-
ται εἰς τὴν τάξιν τῶν εὐπέπτων τρο-
φῶν. Ἡ τοματοσαλάτα θὰ ἐπιτρέπεται
μόνον εἰς τοὺς ἔχοντας στομάχι γερό.

Ἀπὸ ἀπόψεως θρεπτικῆς δὲν ἔ-
χει ἐπίσης μεγάλην ἀξίαν. Ἄλλ' ἀπο-
τελεῖ βοηθητικὸν μαγειρικὸν πολῦτι-
μον· εἰς σαλάταν ὠμῆ εἶνε τὸ καλύτε-
ρον τῶν ὀρεκτικῶν, ἀνοίγον τὸν δρό-
μον διὰ τὰ λοιπὰ.

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ. — Μεταξὺ τῶν ὑγειονολό-
γων ὑπάρχουν μερικοί, οἱ ὁποῖοι καταδικά-
ζουν ἀμειλίχτως τὴν τομάτα. Ὁ Ἀμερικανὸς
ἰατρὸς **English** περιέγραψε πρὸ ἑτῶν μίαν
καρδιοπάθειαν ὀφειλομένην εἰς τὴν χρῆσιν
τῆς τομάτας (*lycopersicum cardiopathia*) καὶ
χαρακτηριζομένην ἀπὸ ταχυ-αρρυθμίαν, ὑ-
πέρτασιν, ἀγχος ὑπενθυμίζον τὴν στηθάγχην
καὶ συνοδευομένην ἀπὸ φαινόμενα νευρικά
συχνά λίαν δραματικά.

Ἐπίσης ὁ Γάλλος ἰατρὸς **Carton** ἔγραψεν
πρὸ ὀλίγων ἑτῶν τὰ ἑξῆς: «Τὰ μειονεκτήματα
τῆς τομάτας εἶναι πάμπολλα. Τὸ ξινὸ καὶ ὑπο-
τοξικὸ αὐτὸ φρούτο ἀπομεταλλάττει τὸν ὀργα-
νισμόν καὶ τὸν ἐξασθενεῖ. Εἰς τοὺς ἀρθριτι-
κοὺς τσακίζει τὰς δυνάμεις, καθιστᾷ ὀξίνους
τὰς ἐκκρίσεις, ἐρεθίζει τὸ αἷμα καὶ τὰ ἀπεκ-
κριτήρια ὄργανα, φέρνει ὠχρότητα, ἐντερί-
τιδα, ἔξανθήματα... Ἡ τοματοφαγία εἶνε
μία ἔξις καὶ λαιμαργία ἢ ὁποῖα πρέπει νὰ
ἐκρίζωθῃ».

Πρόκειται ἀσφαλῶς περὶ ὑπερβο-
λῶν, τὰς ὁποίας ἀποκρούουν τελείως
τόσον ἢ πλειονοψηφία τῶν διαιτολό-
γων ὅσον καὶ ἡ καθημερινὴ πείρα. Οἱ
Ἄγγλοι προδιατεθειμένοι εἰς τὴν οὐ-
ρικὴν διάθεσιν καὶ τὰς συνεπείας τῆς
λόγῳ τῆς ὑπερβολικῆς κρεωφαγίας,
ὡς ἐξ ἐνστίκτου κάμνουν κολοσσιαίαν
κατανάλωσιν τομάτας ἰδίως ὑπὸ μορ-
φὴν σαλτσῶν.

Ἡ τομάτα ἔχει ιδιότητας ἐλαφρῶς
καθαρτικὰς διουρητικὰς
καὶ ἀλκαλινοποιητικὰς. Διὰ
τῆς ἐλαφρῶς διουρητικῆς τῆς ἐνεργεί-
ας προκαλεῖ ὄχι μόνον τὴν αὐξήσιν τῆς
ἀπεκκρίσεως τοῦ ὕδατος, ἀλλ' ἐπίσης
τὴν τῶν χλωριούχων καὶ τῆς οὐρίας.
Τὰ οὖρα καθίστανται ἐλαφρῶς ἀλκα-
λικά. Τὰ μηλικὰ καὶ κιτρικὰ ὀξέα τῆς
τομάτας συντελοῦν εἰς τὴν ἀλκαλινο-
ποίησιν τοῦ αἵματος.

Λόγῳ τῆς ξινότητος καὶ τοῦ κάπως
βαρυστομάχου, ἡ τομάτα δὲν εἶνε ἀξι-
οσύστατος διὰ τοὺς δυσπεπτικούς καὶ
τοὺς ὑπερχλωρυδρικούς. Ἀπὸ πειρά-
ματα νεώτατα ἀπεδείχθη ὅτι ἡ τομάτα
προκαλεῖ αὐξήσιν τοῦ ὑδροχλωρικοῦ
ὀξέος τοῦ στομάχου· συνεπῶς ἡ χρῆσις
τῆς καλὴ διὰ τοὺς ὑποχλωρυδρικούς,
θὰ ἀπαγορεύεται εἰς τοὺς ὑπερχλωρυ-
δρικούς.

Τὸ ζήτημα τῆς χρήσεως τῆς τομάτας
ἐπὶ ἀρθριτισμοῦ, ποδάγρας, ψαμμιά-
σεως, λιθιάσεως, ρευματισμοῦ ἔχει σῆ-
μερον λυθεῖ ὀριστικῶς.

«Ἡ τομάτα, λέγει ὁ **Gautier**
χάρις εἰς τὰ ὀξέα ἀλατάτης
(μηλικὰ καὶ κιτρικὰ) ἀλκα-
λινοποιεῖ τὸ αἷμα καὶ εἶνε
ἰδιαζόντως ἀξιοσύστατος
δι' ἀρθριτικούς, ρευματι-
κοὺς, ποδαγρικούς, λιθια-
σικοὺς, ὅταν ὁ στόμαχος
τῶν τὴν πέπτει καλῶς».

Ἐπὶ τὸ αὐτὸ πνεῦμα ἐκφράζονται
ἄλλοι οἱ νεώτεροι πειραματισταὶ (**Le-
clerc, Buttner, Lemesic, Rotgolz, Elias,
Hübner, Bauer, Rubin, Schön**).

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.— Ἡ τομάτα ἢ καλὴ
πρὸς χρῆσιν πρέπει νὰ εἶνε τελείως
βαθυκόκκινη, γερῆ, σκλη-
ρὴ καὶ πρὸ παντὸς ὠριμῆ.
Αἱ ἀνεπαρκῶς ὠριμες ἢ καὶ
ἄωρες τομάτες περιέχουν σολα-
νίνην καὶ μποροῦν νὰ προκαλέσουν
δηλητηριάσεις: κολικούς, διάρ-
ροϊαν, διαστολὴν τῶν κορῶν κτλ., κτλ.

Ἰδίως ἐν ἀρχῇ καὶ στὸ τέλος τῆς
ἐποχῆς πρέπει νὰ ἀποφεύγωμεν κατα-
νάλωσιν τοματῶν χρώματος ἀνοικτοῦ
ροδόχρου ἢ καὶ πρασίνων.

ΔΙΟΣΚΟΡΙΔΗΣ