



Все томатные продукты низкокалорийные, так как не содержат жиров. При этом они богаты на витамины. Каротины обеспечивают помидорам не только красивый цвет, но и пользу, причем каротины не разрушаются при термической обработке, т.е. томатная паста также ими богата. Отдельного внимания заслуживает ликопин, также каротиновый пигмент, которому приписывают особые свойства: он предотвращает образование раковых опухолей. Много в помидорах и калия, который при уваривании также не теряется.

Такой простой однокомпонентный продукт как томатная паста некоторые производители умудряются испортить всевозможными хитростями: крахмал для густоты, консерванты, чтоб хранилась дольше, а для красивого цвета не жалеют синтетических красителей. Центр Экспертиз "Тест" уже в который раз проверил томатные пасты, и уже в который раз обнаружил массу нарушений.

[Тест: томатная паста. Краситель красный закрасит пасту прекрасно >>>](#)