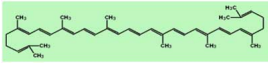


Apa itu Lycopene ?

Oleh Afrilia

Kamis, 23 Maret 2017 09:22



Seringkali ketika membaca artikel tentang manfaat buah tomat atau vitamin dalam buah tomat, kita mendengar tentang *lycopene*. Sebenarnya apa itu lycopene dan bagaimana efeknya pada tubuh manusia?

Sebenarnya *lycopene* (C₄₀H₅₆) masih tergolong dalam keluarga *carotenoids*. Zat ini memiliki struktur yang terdiri dari rantai panjang dari ikatan rangkap terkonjugasi, dengan dua cincin ujung terbuka. Struktur

lycopene

merupakan yang terpanjang dari semua jenis *carotenoids*

.

Sumber Lycopene

Lycopene adalah pigment merah dari tomat yang sudah matang. Tomat memberikan kontribusi lebih dari 85% dari asupan likopen yang diperlukan tubuh sehari-hari. Selain dalam buah tomat yang sudah masak, *lycopene* juga ditemukan dalam jambu biji, jeruk bali dan semangka.

Lycopene merupakan zat yang tidak berbahaya dan sangat aman untuk dikonsumsi. Namun demikian keadaan overdosis *lycopene* pernah dilaporkan pada wanita paruh baya yang mengkonsumsi 2 liter jus tomat setiap hari. Karena kebiasaannya ini kulitnya berubah menjadi orange (keadaan ini sering kali disebut sebagai lycopendermia). Setelah menjalani diet selama 3 minggu dengan mengurangi asupan jus tomat yang dikonsumsi, warna kulitnya normal kembali.

Manfaat Kesehatan dari Konsumsi *Lycopene*

Apa itu Lycopene ?

Oleh Afrilia

Kamis, 23 Maret 2017 09:22

Lycopene adalah antioksidan yang sangat efisien, yang dapat menetralkan radikal. Kerusakan yang ditimbulkan akibat radikal bebas merupakan salah satu penyebab utama munculnya penyakit seperti penyakit jantung, penuaan dini, kanker dan katarak. *Lycopene* telah lama dikonsumsi sebagai tindakan preventif untuk mencegah munculnya kanker prostat.

Selain sebagai antioksidan yang membantu tubuh untuk menangkal radikal bebas, *lycopene* juga memiliki sifat anti bakteri dan anti jamur.

Lycopene

dapat membantu mengurangi peradangan pada gusi dan dapat membantu untuk melawan infeksi. Dalam sebuah penelitian hasilnya juga menunjukkan bahwa

lycopene

memiliki sifat antitoksin terhadap toksin banyak seperti aflatoksin, siklosporin dan kadmium.

Masih banyak kegunaan lycopene yang sangat bermanfaat bagi kesehatan Anda. Jadi, jangan ragu untuk selalu mengkonsumsi buah tomat asalkan tidak berlebihan

Referensi :

Phytochemicals.info/phytochemicals/lycopene.php

Bhia.org/lycopene.htm

Wikipedia.com/