**Manfaat Tomat**

Manfaat [tomat](http://artikeltentangkesehatan.com/9-makanan-diet-yang-wajib-dimiliki-dalam-kulkas.html) (Solanum lycopersicum) untuk tubuh dapat diketahui dari berbagai publikasi ilmiah. Misalnya, Edward Giovannucci di dalam publikasi berjudul “Tomato Products, Lycopene, and Prostate Cancer: A Review of the Epidemiological Literature di American Society for Nutritional Sciences”, 2005 berpendapat bahwa masih ada kontroversial seputar manfaat tomat dalam mencegah berbagai penyakit salah satunya [kanker](http://artikeltentangkesehatan.com/diet-anti-kanker-3.html) prostat.

[Manfaat tomat](http://artikeltentangkesehatan.com/mengenal-operasi-lasik-untuk-mata.html) sebagai anti kanker prostat ini disebabkan oleh adanya kandungan lycopene dalam tomat. Lycopene juga terdapat di berbagai produk olahan tomat dan variasinya, seperti: pizza, sup tomat, kecap, jus, salad, saus spaghetti, salsa, pasta tomat. Berbagai produk olahan tomat ini merupakan sumber lycopene yang bioavailability-nya lebih baik daripada buah tomat segar.

Uniknya buah lain seperti anggur merah dan semangka juga mengandung lycopene. Selain kanker prostat, manfaat lycopene juga diduga dapat dirasakan bagi penderita kanker payudara, kanker lambung, degenerasi sel-sel mata karena usia (age-related macular degeneration), mengurangi [kadar kolesterol](http://artikeltentangkesehatan.com/paham-tentang-kolesterol-paham-tentang-hidup-anda.html) jahat, melindungi kulit dari ganasnya sinar ultraviolet, menghaluskan dan mempercantik kulit, mengurangi kulit keriput, dsb. Selain lycopene, sebenarnya tomat juga mengandung beta carotene, lutein, vitamin E, vitamin C, dan flavonoid (salah satunya: quercetin).

Namun hasil studi di atas dibantah oleh hasil riset yang dilakukan oleh Etminan, M., Takkouche, B. & Caamano-Isorna, F. (2004) dan Schuurman, A. G., Goldbohm, R. A., Dorant, E. & van den Brandt, P. A. (1998) yang menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi positif antara tomat dan kanker prostat.

Manfaat tomat pada kanker paru-paru juga masih kontroversial. Beberapa studi menyatakan bermanfaat namun studi lainnya menyimpulkan belum ada korelasi positif antara keduanya (tomat dan kanker paru-paru).

Hasil studi epidemiologi tentang manfaat tomat ini memang masih perlu dikaji ulang, mengingat untuk dikatakan efektif dan maksimal, maka ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan: melakukan assessment yang komprehensif terhadap berbagai sumber utama lycopene, menghitung bioavailability lycopene, memeriksa populasi dengan asupan (intake) produk tomat yang tinggi, menghitung pola temporal karena diet tunggal atau pengukuran darah dalam jangka waktu tertentu belumlah cukup, cukup besar populasinya untuk mengevaluasi risiko relatifnya, meneliti apakah manfaat tomat atau lycopene itu dipengaruhi oleh faktor genetika yang dinamakan genetic polymorphisms, terutama berkenaan dengan DNA repair genes.