

¿Tik ixmatok?

Por: Yesenia Pacheco Hernández (Traducido por Juan Parra Trinidad)

Nijin xokot moixmati tech altepemej den to semanawak Puebla kemej "Koujtomat". Nijin xokot kitoka in majsewalmey de ne wejka Peru wan kualikej tech to Altepemej de Puebla kipia makuil tsonti xiwit. Nikampa kixmatij kemej "tamarillo" o "Koujtomat".

In koujtomat mo ixmati kemej se kuali takual, kampa ijtiyot kipia miak chikawalis C, te paleuyia maj amo se kikui kokoxkayot, no ijkon te poxpaleuyia laj kuali pano to takualis tech to poxmekat.

Se yanwik taixtemolis kijtowa ke ni ijtiyot den koujtomat kipia ome weyi chanejke de antioxidantes. Okseko, kipia antocianinas delfinidina 3-O-rutinósido, cianidina 3-O-rutinósido wan pelargonidina 3-O-rutinósido ton kimaka in tapalchichil. In pelargonidina 3-O-rutinósido kipia chijchiwalis ton ki tsakuilia in mikiekokolis wan no se kajsí tech okseki xiujtakualmej kemej in asexokot wan in xokot den tepeilit (Rhamnus pompana).

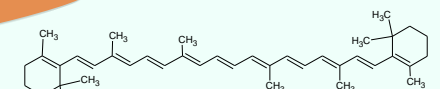


Imágen: Yesenia Pacheco Hernández

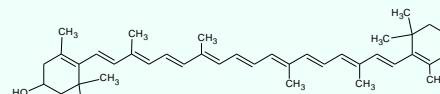
Oksekopa, no kipia carotenoides beta-criptoxantina wan beta-caroteno ton ki maka in xokot kostiktapal.

In carotenoides kemej in beta-criptoxantina wan in beta-caroteno kipia weyi tekit tech to nakayo. Ni takualis tapaleuyia ka miekiekokolis tech in chichika, se kokolis semi chikawak ka mikilis. No ijkon nijin chiwalisyot kipia chikawakis A, no mo ixmatok kemej retinol wan ni tekiuj kipia ki chikawaltis nochi to nakayo wan to tachilis. No ijkon in koujtomat mo ixmati kemej tasentilil de antioxidantes iseltichijchiujtok wan sayoj yejua mo ixmati.

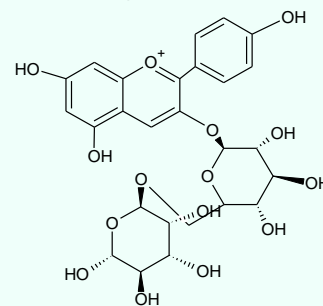
¡Amox kawa!



Beta-caroteno



Beta-criptoxantina



Pelargonidina-3-O-rutinósido

¿Tan tikneki kachi ti kismatis nijin taixtemol,? kajsí tech nijin tepos mekat:

<https://doi.org/10.1002/cbdv.202000941>

¿Keyej moneki maj se kikua xokot tapal?

In xokot tapal tech paleuyia tech no nakayo maj amo se kokxawi, ki yekchiwa ton mo notsa metabolismo den takayo wan tapaleuyia maj amo se kikui kokoxkayot.

¡Timits tataujtiaj kixmati wan kiekpiakan in xiujyot!

CIENCIA EN LA SIERRA

