Mark Joel G. Buchan  
Grade 1 – St. Joseph



Ang kamatis ay ang tawag sa isang uri ng halaman o bunga nito na kulay lunti kung hilaw, subalit nagiging dilaw hanggang pula kung hinog na. 18 kamangha-manghang mga benepisyo sa kalusugan ng mga kamatis (Tamatar) Lycopene, ang pinaka-mahalagang antioxidant sa mga kamatis, ay kung ano ang nagbibigay sa mga bunga nito sobrang malakas na mga katangian. Antioxidant ay nag-aalok ng proteksyon laban sa isang hanay ng mga nakamamatay na mga sakit, na may kanser, diyabetis, at sakit sa puso sa pagiging ang ilan sa mga ito. Antioxidant na ito ay malawak na pinaniniwalaan na responsable para sa mga mahusay na mga benepisyo ng mga kamatis.