红色防晒 橙色抗衰

番茄颜色决定保健功效

西红柿颜色决定保健功效

近日,美国一项新研究表明,不同颜色的西红柿具有不同的保健功

美国园艺学会的研究人员通过实验打破了不同颜色西红柿的基因组。他们发现,西红柿的颜色与其抗氧化剂水平相关,因此,色彩差异决定了西红柿的营养价值。

红色 平时最常见的红色西红柿中含有大量番茄红素。 番茄红素是一种强有力的抗氧化剂,在预防心脏病及抑制某 些类型的癌细胞方面发挥着重要作用。此外,红色西红柿还 有助防晒。

橙色 橙色西红柿是抵抗自由基(抗衰老)的能手,其中富含的维生素E水解产物"生育酚"属于另一组强效抗氧化剂,主要功效是防止湿疹、牛皮癣等皮肤病,还有助降低皮肤癌发病风险。

黄色 黄色西红柿含有大量多酚类化合物。这种抗氧化剂的主要功效包括降低胆固醇、降低血压、改善动脉弹性(防止动脉硬化)、减少血小板聚集(防止血栓形成)等。

该研究作者伊丽莎白·格尔森指出,食用西红柿有助提升整体健康指数、延缓衰老、延长寿命,购买时可以根据自身的健康需求进行选择。

熟吃西红柿有助降低高血压和高胆固醇

《欧洲更年期杂志》刊登的澳大利亚阿德莱德大学一项研究发现,熟西红柿有助于降低患者高胆固醇和高血压,进而降低心脏病危险。其作用堪比他汀类药物。研究者表示,番茄红素相当于低剂量药物,却没有肌肉酸痛和损伤神经的副作用。

南京市中西医结合医院心内科主任钱春发介绍说,这可能与番茄中的番茄红素的作用有关,之前有研究显示,它能有助于降低血液中"坏胆固醇"水平。与生吃西红柿相比,番茄做熟后,其中的番茄红素更好吸收。每天食用500克番茄有助预防心脏病。

番茄越红越熟越防癌

提到番茄,很多人会想到番茄红素。研究发现,这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E,可有效保护身体免受氧自由基的损伤,在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。

到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。 番茄品种繁多,颜色、大小差异性很大,口感、营养品质 各有不同,哪种番茄红素含量高。橙色番茄中胡萝卜素含量 比较高,粉红色番茄中番茄红素、胡萝卜素含量都不高。浅 黄色的番茄中含少量胡萝卜素,几乎不含番茄红素。一般来 说,番茄的颜色越红、成熟度越高,番茄红素含量也越高,抗 癌性越强。

需要说明的是,未成熟的番茄不要食用,这是因为其中含有一种生物碱成分,俗称番茄碱,食用过多可能导致中毒,出现头晕、恶心、呕吐、疲乏无力等症状。番茄碱会随着番茄的不断成熟,含量逐渐降低,因此,完全成熟的番茄可以放心食用。

买番茄时,应选外观圆润、光滑,闻起来有番茄特有的香气,拿在手里有沉甸感的。有"青肩"(果蒂部青色)的说明还没成熟,不要购买。

西红柿是防癌高手,与一种菜搭配营养翻倍

国内外多项研究表明,番茄中含有大量的维生素、番茄红素、胡萝卜素、叶酸及微量元素,是物美价廉的"防癌高手"。

降低多种癌症危险

"与致癌物分等级一样,食物防癌效果也分等级。世界癌症研究基金会和美国癌症研究所通过流行病学研究等相关证据,将食物降低患癌危险性的作用划分为四个等级:'充分的''很有可能的''有限的''不可能的'。"南方医科大学南方医院肿瘤科副主任尤长宣说,西红柿可以归为第二级别,即"很有可能的"防癌食物。已有证据表明,西红柿中含有的一些化学成分可以保护机体免受致癌物的伤害,从而起到防癌的效果。在他看来,西红柿中的防癌物质主要包括以下几种:

番茄红素可防前列腺癌。西红柿中富含的番茄红素是目前植物中被发现的最强氧化剂之一。美国哈佛大学研究发现,每周吃10份番茄或番茄制品的人,患前列腺癌风险比吃2份以下番茄制品者减少45%。番茄红素存在于西红柿、西



瓜、柑橘等食物中,但番茄红素只有熟吃才 更易吸收,加上其在西红柿中含量最高,所 以西红柿依然是人体摄入番茄红素的主要 来源。

维生素C可防消化系统肿瘤。维生素C 具有抗氧化、抗癌等功效,能预防硝酸盐在 消化道中转变为致癌物亚硝胺,还能保持细 胞基质结构完整,预防食管癌、胃癌等消化 系统肿瘤。浙江大学研究发现,合理摄入维 生素C有助预防胃癌。每百克番茄中含19毫克维生素C,是苹果和鸭梨的5倍。

胡萝卜素可防口腔癌。番茄中含有较为丰富的胡萝卜素可防口腔癌。番茄中含有较为丰富的胡萝卜素。《国际口腔医学杂志》刊登的一项流行病学调查显示,从动物实验及初步临床试验结果来看,胡萝卜素对口腔癌具有潜在的预防作用。

维生素B。可防膀胱癌。西红柿是维生素B.的来源之一。研究表明,维生素B.能在一定程度上抑制癌细胞生成,帮助合成人体内一些重要的酶,进而调节代谢。

除了上述防癌作用,德国的研究发现, 番茄红素摄入较少的男性,患心脏病的风险 是番茄红素摄入较多者的2倍;西红柿中含 有能保护眼睛的叶黄素,可预防老年黄斑变 性的发生,适合常用眼的上班族;美国一项 研究则发现,多吃富含钾的食物,如番茄、香 蕉等,能加速排出血液中的钠,有助降血压。

西红柿蛋汤最保存营养

"西红柿在百姓餐桌上的'出镜率'很高,但不同的烹饪方法各有优势。"北京军区总医院临床营养配餐师于仁文说,大家做饭时要在烹饪方法上扬长避短,在保证口味的同时,最大化地保存其能防癌的营

养价值。他给西红柿的做法列了一个营养 排行榜。

1.西红柿鸡蛋汤。番茄红素本质上是一种脂溶性维生素,与胡萝卜素是"同门师兄弟",经过加热和烹调后能最大限度发挥其健康功效。但其遇光、热易分解,所以不适宜长时间烹调。西红柿鸡蛋汤加热时间短,可最大限度地保存番茄红素,并能避免微量元素流失。

2.西红柿炒鸡蛋。西红柿炒鸡蛋被戏称为"国民菜"。相比西红柿鸡蛋汤,炒制的烹饪方法不够健康,加热过程中容易损失一部分番茄红素。可以先炒鸡蛋再放西红柿,尽量减少西红柿的受热时间。

3.西红柿炒西兰花。美国伊利诺伊大学研究发现,西兰花中含有类黄酮、花青素等天然抗氧化剂,可抑制癌细胞。西红柿与西兰花两"兄弟"搭配,不仅营养价值加倍,而且口感也非常好。西兰花可以事先焯一下,更容易炒熟。

4.西红柿炖牛腩。牛肉中含有丰富的血红素铁,更易吸收,能增加血氧含量。牛肉纤维较粗,不易消化吸收,而西红柿可刺激胃肠道蠕动,促进消化。但炖煮可能会导致部分维生素丢失。建议先炖牛腩,出锅前5分钟再放西红柿。

5.糖拌西红柿。凉拌最能避免维生素 C 的丢失,但番茄红素的吸收效果相对较差,同时还可能增加糖的摄入量。有条件者可榨西红柿汁饮用,热量较低,营养损失小。

于仁文最后还提醒,西红柿外皮中的番茄红素含量很高,还富含膳食纤维。在保证清洗干净的情况下,最好不要去皮烹饪。此外,番茄酱等加工食物可能存在钠含量偏高的情况,尽量减少食用。

三招挑出催熟西红柿

于仁文说, 催熟的西红柿可能含有番茄碱, 对中枢神经系统有干扰作用。自然成熟的西红柿, 番茄碱含量很低, 甚至完全没有。挑选西红柿时可以注意以下三点:

一看颜色。自然成熟的西红柿,红色中透有白沙点,果蒂部分有些绿色,而催熟的整个果实都是红色。自然成熟的情况下,颜色越红,番茄红素含量越高。有数据显示,黄色品种的西红柿中,每百克仅含03毫克番茄红素,而红色品种一般能达到2毫克~3毫

克,最高可达20毫克。此外,夏天上市的西 红柿比冬天上市的番茄红素含量更高,因为 夏季阳光充沛,光照时间长。

二看形状。选择外形圆润、形状均匀的 西红柿。催熟的西红柿外观不够圆润,有些 还会奇形怪状。此外,表皮有青斑或黄斑的 西红柿也不要选。

三要捏捏。西红柿的成熟标志是捏起来较软,购买时可以轻捏或轻按,一般皮薄有弹性,摸上去结实不松软的最好。

熟透的番茄更营养

番茄红素是番茄里的抗氧化成分,它的 抗氧化能力是β胡萝卜素的32倍,维生素E的100倍。作为一种超级抗氧化剂,番茄红 素能抵御人体细胞免受自由基的损害,增强 免疫系统的功能。一些研究甚至表明,番茄 红素有助于抵抗心脏病和多种癌症。从品种上讲,红色番茄的番茄红素含量最高,从成熟度上讲,越成熟的番茄番茄红素含量越高,所以建议大家选购红色熟透了的番茄。

据人民网