

# 时常吃番茄 美白又祛斑

推荐几种美味又  
营养的吃法



## 》 科普

### 每天吃够 200 克蕃茄有益健康

番茄中含有番茄红素,研究发现,吃较多番茄能降低 PSA(前列腺肿瘤标志物);摄入番茄红素较多的人,其罹患前列腺癌和心脑血管病的风险较低。

番茄红素的含量通过肉眼就能看出来,绿色、黄色、紫色番茄中,番茄红素的含量非常低,粉红色和橙黄色的也较

低,大红色就高一些,深红色含量最高。对于同一品种的大红色番茄来说,成熟度越高,则番茄红素含量越高。

要达到抗氧化等保健功能,每天至少需要摄入 6 毫克番茄红素才有效。按照 3 毫克/100 克的含量来计算,每天要吃 200 克番茄果肉才能达到 6 毫克的日摄入量。

### 做菜最好放点纯番茄酱

在各种番茄加工产品中,以纯番茄酱的番茄红素最高,它不含糖、盐、调味品,是由纯番茄做成的深红色泥状物。

很多研究显示,要达到降低 PSA 的番茄红素摄入量要

在 15~30 毫克。因此,除了每天至少吃 200 克番茄果肉外,做菜时还可多放一些纯番茄酱。在做番茄炒蛋时,除了放两个大番茄外,再加 50~70 克纯番茄酱,这样就能吃到 15 毫克以上的番茄红素。

## 》 番茄的三大保健功效

### 护心保肝

番茄中的果糖、葡萄糖及维生素等,对肝脏、心脏等器官都具有营养保健效能。所以常吃番茄,能起保肝护心之作用。肝病患者及心脏病人应把番茄列入自己的食谱中。

### 防治癌症

番茄的防癌抗癌作用应引起我们的足够重视。番茄中的番茄红素,是一种类胡萝卜素,它在番茄中的含量最高。番茄的颜色越深,其含量越高。美国和意大利的研究表明,番茄红素的抗氧化作用要比我们熟知的β-胡萝卜素还要强。

这种物质能够缩小肿瘤体积,延缓癌细胞扩散进程,因而番茄被称为“抗癌能手”。它可用于防治前列腺癌、肺癌、胃癌、乳腺癌、子宫颈癌以及皮肤癌等。

### 美白祛斑

番茄中的大量纤维素,能够促进肠道内容物的及时排空,有利于各种毒素的排出,以发挥养颜美容的作用。此外,番茄中丰富的维生素 C,也具有祛除皮肤色素及美白肌肤的作用。故常吃番茄可以排毒养颜、祛斑美容。

## 》 吃番茄禁忌

**1、不宜和青瓜同食**  
青瓜含有一种维生素 C 分解酶,会破坏其他蔬菜中的维生素 C,番茄富含维生素 C,假如二者一起食用,会达不到补充营养的效果。

**2、服用肝素、双香豆素等抗凝血药物时不宜食**  
番茄含维生素 K 较多,维

生素 K 主要催化肝中凝血酶活素的合成。维生素 K 不足时,会使凝血时间延长造成皮下和肌肉出血。

**3、空腹时不宜食用**  
番茄含有大量可溶性收敛剂等成分,与胃酸发生反应,凝聚成不溶解的块状物,轻易引起胃腹胀满、疼痛等不适症状。

**4、不宜食用未成熟的番茄**  
青番茄含有生物碱甙(龙葵碱),食用后轻则口腔感到苦涩,重时还会有中毒现象。

**5、不宜长久加热烹制后食用**  
长久加热烹制后会失去原有的营养与味道。

**6、服用新斯的明或加兰他敏时禁食**

## 》 教你挑一个好番茄

**看外观:别买“黑果蒂”**  
催熟的番茄果皮发暗,颜色均匀,果蒂发黑。自然成熟的番茄果皮发亮,颜色分布不均匀,果蒂处也是红绿相间。

**摸果肉:只选“软柿子”**

软、硬是判断番茄是否成熟的重要标准。真正成熟的番茄捏起来是软的。只要摸起来很硬,不管番茄多么红艳,都说明还没成熟。

**看看籽:籽多更安全**  
催熟的番茄通常都没有

籽,就算有,数量也很少,而且颜色是绿的。成熟番茄的籽是土黄色。

**尝味道:酸甜味才对**  
催熟的番茄吃起来果肉发硬,口感发涩;自然成熟的番茄汁水丰富,酸甜可口。

## 》 番茄这样吃美味又营养

### 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。

**【食材】**鸡蛋、西红柿、黄瓜、香菜、香油、葱花、生姜

**【做法】**

- 1、西红柿洗净切块,黄瓜洗净切片,鸡蛋打匀。
- 2、锅中加水,放入生姜 2 片一起煮。
- 3、水开后加西红柿,再开转小火放入黄瓜,加少许盐,把鸡蛋倒入,关火。(关火前可点入几滴香油)。

### 西红柿炒西兰花

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。

**【食材】**西红柿、西兰花、盐、鸡精、食用油。

**【做法】**

- 1、西红柿洗净,去皮,切成半月状。
- 2、西兰花洗净并掰成小朵,用开水焯烫 1~2 分钟。
- 3、炒锅入油烧至 6 分热时倒入西兰花和西红柿,加入适量盐和鸡精,炒熟即可。

### 西红柿炖牛腩

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。

**【食材】**牛腩、香芹、西红柿、食盐、葱、姜、蒜、八角、花椒、料酒、茴香、白糖、胡椒粉。

**【做法】**

- 1、将牛腩洗净切大块、

西红柿切块、香芹切段、姜切片、葱切段、蒜剥皮。

2、凉水牛肉下锅焯水。  
3、焯出血沫捞出温水洗净待用。

4、锅烧热后内放油,煸香葱姜蒜花椒、大料、小茴香。

5、煸炒出香味,放入香芹段炒出香味。

6、放入牛肉块煸炒、烹入绍酒。

7、将煸炒好的牛肉放入锅内加足开水。

8、大火烧开关小火炖 1 小时,使汤汁浓稠(可自行根据牛腩老嫩情况及锅的材质决定时间长短)。

9、放入切好的西红柿块、加盐、胡椒粉、白糖调味。

10、再炖 5 分钟,直至西红柿软烂出红油即可出锅。

撰文/整理 刘浩华