

涓 杓漢兼姝緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鐓 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 洪 ゆ 侯 西红柿该生吃还是熟吃？

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2007/12/12 16:28

西红柿中含有一定量的维生素和膳食纤维，这和其他蔬菜没有什么不同。但除了维生素外，西红柿还含有番茄红素。番茄红素是一种使西红柿变红的天然色素，它在人体内的作用和胡萝卜素类似，是一种较强的抗氧化剂，可能在一定程度上具有预防心血管疾病和部分癌症的作用。有报道称，大量进食西红柿的男性患前列腺癌的风险相对较低，这和西红柿中番茄红素的抗氧化成分有一定的关系。

西红柿 P K 番茄酱

和西红柿相比，经过浓缩的番茄酱中的番茄红素的含量更高。不过，番茄酱损失了新鲜西红柿中含有的膳食纤维。因此，专家表示，既可以吃新鲜的西红柿，也可以食用番茄酱，最好是两者都适当食用些。

生吃 P K 熟吃

西红柿可以生吃，也可以做熟了吃。这两种吃法对身体都有好处，可以根据自己的喜好选择。专家介绍，番茄红素和胡萝卜素均溶于油脂，所以炒番茄或者做汤等都很好，生吃吸收率低。如果摄取维生素C，则生熟均可，因为番茄酸度大，有利于维生素C的稳定，烹调之后损失比较小。如果为获得钾和膳食纤维，也是生熟均可。

西红柿性偏寒凉，有清热凉血、生津止渴的作用。要是渴了，吃一个西红柿，非常舒服。但对于怕凉的人来说，做熟了吃是最好的选择，生吃容易出现不耐受的情况，导致腹泻。

为西红柿辟谣

对“西红柿中含有尼古丁，如果生吃西红柿等于吸烟，容易致癌”的说法，专家表示，西红柿中的尼古丁含量少得可以忽略不计，不能和香烟中的尼古丁含量同日而语，没必要为此烦恼。

西红柿如何选择

番茄有很多品种。红色浓重的，富含番茄红素，对预防癌症很有好处。浅黄色的只含少量胡萝卜素，不含有番茄红素。橙色的番茄红素含量少，但胡萝卜素含量高一些。

小番茄里含糖量高于大番茄，所以适合当做水果，但热量也略高一些。其他如维生素的含量因品种和栽培方式而异，无法一概而论。范志红认为，如果要满足维生素C的需求，则各种番茄都好，关键是要选择应季成熟的，因为应季成熟的比大棚栽培的维生素含量高。如果要补充番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分，则应当选颜色深红的，或是橙色的，而不是粉红色的或黄色的。

健康小贴士

吃西红柿的时候，最好不要把皮去掉，因为西红柿的皮中也含有维生素、矿物质和膳食纤维。此外，生吃西红柿时要注意洗净。