

近年来，番茄备受消费者的青睐，“红色风暴”席卷世界各国。它之所以能够美名远扬，主要是因为其富含“番茄红素”，这种天然色素是目前已知的抗氧化能力最强的物质。

番茄红素在化学结构上属于类胡萝卜素，是目前已知的抗氧化能力很强的物质，在各种果蔬中当以番茄的含量最高。研究发现，膳食中富含番茄红素的人群患宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌、胰腺癌、结肠癌、肝癌、膀胱癌及消化道癌等的风险明显偏低。此外，它还能有效预防冠心病、动脉粥样硬化和某些慢性病，具有延缓衰老、提高人体免疫力、防止白内障、老年性视力衰退及治疗男性不育症等多种功效。购买时应精心挑选

番茄红素在西红柿中的含量随品种和成熟度的不同而异，红色番茄中的含量约是黄色番茄的10倍左右，且越是成熟，红色越深，番茄红素含量越多。因此应该选择新鲜、成熟、颜色很红的番茄。应季的露地番茄比冬天大棚中的番茄质量好。番茄买后最好放在冰箱中低温避光保藏，要尽快烹调食用，因为番茄红素在日光的长期照射下容易分解。推荐食用完整的番茄

很多人因为害怕农药，喜欢去皮后食用番茄。事实上，番茄属于茄科果实，其农药残留在各种蔬菜中最少，不必过于担心农药残留问题。由于番茄果皮很薄，加工或食用时对果肉中番茄红素的释放几乎没有影响；相反，在人为有意的去皮过程中会使番茄红素容易随汁液流失。而且番茄皮以膳食纤维为主，食用后有助于维护肠道健康。烹调熟食乃明智之举

番茄不仅是美味的蔬菜，也是家常的“水果”，在炎热的夏季，生食番茄不仅口感清凉，而且可以随时补充维生素C、钾等多种营养素。但是番茄红素是脂溶性色素，生食时番茄红素的吸收率很低，而且番茄红素存在于细胞的有色体中，需要破碎细胞壁才能够被释放出来，生食往往达不到充分效果。

对于多数果蔬来说，加热食用会造成其中的维生素C大量损失，但番茄是个例外。由于其中含有较多的有机酸，对维生素C起到很好的保护作用，不论炒煮营养损失都很小。同时，烹调处理不仅能促进番茄红素的释放，而且使其易于人体吸收。适当加油烹调更有益处

番茄红素属于脂溶性物质，烹饪时如果能够加一点植物油，或是与含脂肪较多的食物一起烹调，能促进其在人体内的吸收利用，以便真正发挥番茄红素的保健作用。此外，番茄中还含有少量的胡萝卜素，它也需要油脂来帮助吸收，所以炒食番茄是相当科学的烹调方法。

推荐菜肴：番茄炒鸡蛋、番茄炸酱面、番茄炒肉片、番茄蛋汤等。