

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 杓 鍒 朵 簲 - 鍒 几 棉 錦 冬 汉 绉 惧 施 浜 杩 侯 吃番茄防晒抗皱

健康

浣涓

鎼 賤 龔 浜 庸 緬 2008/05/21 12:22

番茄不仅营养丰富，更是皮肤的天然保护伞。据英国《独立报》4月30日报道，最新研究表明，吃熟番茄或番茄酱可以防晒和抵抗皱纹。

曼彻斯特大学的研究人员将受测人群分成两组，一组常食番茄酱，一组则根本不食用。结果多吃番茄酱的人群的皮肤抗晒能力比另一组提高了33%。不仅是防晒，多吃番茄的功效还体现在抵御肌肤老龄化的问题上。皮肤暴露于太阳下会受到紫外线的伤害，产生的自由基会改变皮肤的分子结构，导致肌肤过早老化甚至是皮肤癌。而番茄中含有大量抗氧化剂番茄红素，可以有效对抗自由基。

曾经有研究证明，熟的番茄比生番茄的番茄红素含量更高。用来做配料的番茄酱中番茄红素含量也很丰富。曼彻斯特大学的罗德教授表示：“多吃番茄，可以提高皮肤的胶原水平，这有助于我们让时空逆转，回复年轻。”所以，番茄有理由成为爱美女士桌上的必备品。