

冠心病的患病危险。有学者根据欧洲10个国家的研究报告得出结论，每天吃至少含40毫克番茄红素的西红柿制品（相当于喝两杯西红柿汁），能明显减少血中低密度脂蛋白的氧化和发生冠心病的危险。

白内障和老年性黄斑变性是老年人常见的眼科疾病。据美国威斯康星大学的马瑞斯·帕尔满报道，与血液中番茄红素浓度低的人相比，血液中番茄红素浓度高者发生老年性黄斑变性的机会可减少50%。

怎样留住番茄红素

西红柿在加工或烹制过程中受热时，所含的番茄红素分子中的部分双键会从反式变为顺式结构，使番茄红素的分子呈弯折状，容易为人体吸收。另外，由于番茄红素是脂溶性营养素，因此用油烹制西红柿或在西红柿制品上淋上油，容易使番茄红素吸收。但是番茄红素遇光、热和氧气容易分解失效，因此无论在工厂生产还是在家庭烹制，都应该避免长时间高温加热，以便在产品 and 菜肴中保留更多的番茄红素，从而增强保健作用。