

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/02/19 21:40

天然色素番茄红

番茄红素是自然界分布最广的胡萝卜素类天然色素之一。在植物的叶子中,番茄红素和其他胡萝卜素的颜色被叶绿素掩盖着,当植物进入成熟期,叶绿素的含量降低时,番茄红素和其他胡萝卜素的颜色才能显现出来。

在每100克含番茄红素的水果和蔬菜中,番茄红素的含量分别为:西红柿0.2~20毫克,西瓜2.3~7.2毫克,番石榴(粉红色)5.23~5.50毫克,番木瓜0.11~5.3毫克,葡萄柚(粉红色)0.35~3.36毫克,胡萝卜0.65~0.78毫克,南瓜0.38~0.46毫克,红薯0.02~0.11毫克,杏子0.01~0.05毫克。

番茄红素的天然仓库

西红柿含有20多种胡萝卜素,如 胡萝卜素、 胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素,番茄红素约占80%~90%。可以说,西红柿是番茄红素的天然仓库。

番茄红素的含量随果实成熟迅速增加,人们通过西红柿的颜色可大致判断番茄红素含量的多寡。 在西红柿类鲜果中,一般每100克西红柿含3~5毫克番茄红素。在含量最高的品种中,每100克含高 达20毫克番茄红素。在黄色西红柿中,每100克仅含0.5毫克番茄红素。夏季西红柿中的番茄红素含量 较高,冬季含量较低。不论在夏季还是冬季,在温室里种植的西红柿的番茄红素含量,都比夏季在室 外生长的西红柿的含量低。

令人折服的抗癌先锋

研究表明,在各种天然胡萝卜素中,番茄红素清除活性氧的作用最强,具有预防前列腺癌、肺癌等各种上皮癌的作用。在人体血液中,番茄红素的浓度与癌症发病率成反比。

1994年意大利学者将2706名各种消化道癌症患者与2879名正常人进行对照研究后发现,增加西红柿的摄入量,对消化道具有保护作用。与不吃西红柿的人相比,每天至少吃一份西红柿者发生消化道癌的机会可减少50%。

美国哈佛公共卫生学院的研究人员对48000名男士所吃46种以上水果和蔬菜,进行了为期4年的跟踪研究,发现每周至少吃10份西红柿产品,如西红柿、西红柿酱和比萨酱的人,发生前列腺癌的机会减少34%。与体内番茄红素浓度较低的女性相比,体内番茄红素浓度高的女性患子宫颈癌的比较少。

养心护眼再显神通

从医学理论研究来看,由于番茄红素能防止血中低密度脂蛋白氧化,因而能减少动脉粥样硬化和

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,以便在产品和菜肴中保留更多的番茄红素,从而增强保健作用。