

涓 杓瀛兼姝缁 - 涓 涓 鍒 二 逢 鑑 伴 杓 鍒 朵 簞 - 鍒 几 櫛 錦 冬 汉 绉 惧 施 洪 中 侯 西红柿炒鸡蛋可抗衰老？

健康

浣滃

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2007/03/24 11:54

西红柿炒鸡蛋，是许多百姓家庭中一道普通的大众菜肴。它的烹调方法简单易学，营养搭配合理，也符合大众口味。

西红柿，又名番茄、洋柿子。相传西红柿最早生长在南美洲，因色彩娇艳，人们对它十分警惕，视为“狐狸的果实”，又称狼桃，只供观赏，不敢品尝。

现在它是不少人餐桌上的美味。西红柿含有丰富的胡萝卜素，维生素B和C，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。其中含有的维生素C、糖类和芦丁等成分，具有抗坏血病、润肤、保护血管、降压、助消化等作用。

番茄红素含有对心血管具有保护作用的维生素和矿物质元素，能减少心脏病的发作。

番茄红素具有独特的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。西红柿除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

番茄含有维生素C，有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。多吃番茄具有抗衰老作用，使皮肤保持白皙。

西红柿中的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。所以食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

鸡蛋是自然界的一个奇迹，一个受过精的鸡蛋，在温度合适的条件下，不需要从外界补充任何养料，就能孵出一只小鸡，这就足以说明鸡蛋的营养是非常完美的。鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。突出特点是，鸡蛋含有自然界中最优良的蛋白质。

鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂等，对神经系统和身体发育有很大的作用，能健脑益智，避免老年人智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力。有实验证明，鸡蛋防治动脉粥样硬化，获得了出人意料的惊人效果。鸡蛋中含有较多的维生素B2，它可以分解和氧化人体内的致癌物质，鸡蛋中的微量元素也都具有防癌的作用。鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，故被人们称作“理想的营养库”，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。不少长寿老人的延年益寿经验之一就是每天必食一个鸡蛋。

鸡蛋炒西红柿是营养素互补的很好实例。在丰富营养的同时，还具有健美抗衰老的作用。