

健康提示：番茄一定要带皮吃 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_81_A5_E5_BA_B7_E6_8F_90_E7_c67_467945.htm 如今，番茄已被公认为一种抗病、防癌、防衰老作用很强的蔬菜，但很多人因为害怕农药喜欢去皮后食用番茄。殊不知，番茄属于茄科果实，其农药残留在各种蔬菜中最少，因此，完全不必过于担心农药残留问题。而且，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，食用后还有助于维护肠道健康。提到番茄红素，每人每天吃到5 - 10毫克，就能有效获得防癌抗衰的益处。除了直接吃番茄外，还可以经常使用一些番茄酱、番茄沙司、番茄调味酱来制作菜肴。番茄酱烹出的菜肴色艳味美，还能帮助保存食品中的维生素C，真是一举两得。用圣女果之类的小型番茄、西瓜、木瓜作为零食，最好能配着酸奶一起吃，做成可口的甜食，以便利用酸奶中的少量脂肪提高番茄红素的吸收率。西瓜和木瓜的番茄红素含量同样非常丰富。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com