

## 番茄越红越熟越防癌！熟吃更有益肠道健康

随着人民生活水平的提高，对吃的要求也由最初的 吃饱 演变为 吃好，面对琳琅满目的食品，怎么吃才能在满足味蕾的情况下，又能吃出健康呢？人民健康网为吃货们 量身定制了一档《吃货指南》栏目，让您成为一位健康 吃货。

番茄越红越熟越防癌  
提到番茄，很多人会想到番茄红素。研究发现，这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E，可有效保护身体免受自由基的损伤，在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。

番茄品种繁多，颜色、大小差异性很大，口感、营养品质各有不同，哪种番茄红素含量高？橙色番茄中胡萝卜素含量比较高，粉红色番茄中番茄红素、胡萝卜素含量都不高。浅黄色的番茄中含少量胡萝卜素，几乎不含番茄红素。一般来说，番茄的颜色越红、成熟度越高，番茄红素含量也越高，抗癌性越强。

需要说明的是，未成熟的番茄不要食用，这是因为其中含有一种生物碱成分，俗称番茄碱，食用过多可能导致中毒，出现头晕、恶心、呕吐、疲乏无力等症状。番茄碱会随着番茄的不断成熟，含量逐渐降低，因此，完全成熟的番茄可以放心食用。

买番茄时，应选外观圆润、光滑、闻起来有番茄特有的香气、拿在手里有沉甸甸感的。有 青肩（果蒂部青色）的说明还没成熟，不要购买。

番茄熟吃更有益肠道健康  
西班牙一项新研究证明，食用经过烹饪的番茄比生吃更有益肠道健康。

研究由西班牙瓦伦西亚大学组织开展，研究人员安娜·贝伦·艾雷迪亚及其研究小组用生番茄和炒熟的番茄进行实验，研究番茄红素如何充分发挥抗氧化作用。结果发现，炒熟的番茄酱中番茄红素的含量更高，在消化过程中存活率较大，易被吸收。

炒熟的番茄还能提高肠道内益生菌的功效。罗伊氏乳杆菌是一种具有改善过敏体质、预防过敏反复发作、调节肠道功能的益生菌，自然存在于人体中。熟番茄中的大量番茄红素可使罗伊氏乳杆菌活性提高，促进其功效的发挥。

秋冬吃熟番茄，保护心血管  
番茄含有丰富的维生素、胡萝卜素，以

及钙、钾等矿物质。番茄红素是成熟番茄的主要色素，具有较强的抗氧化性，是目前植物中被发现的最强氧化剂之一，能降低心血管疾病风险，降低坏胆固醇，也能避免血小板聚集形成血栓。也有研究表明，常吃番茄可以预防前列腺癌，男性平时可以多吃。

一般而言，番茄的成熟度越高，番茄红素含量越高，而且主要分布在番茄的水不溶性部分和皮中，占番茄中总番茄红素含量的72%~92%。生番茄中番茄红素含量较低，还含有龙葵素，吃太多容易食物中毒。即使是成熟番茄，番茄红素也只有熟吃才更易吸收，吃番茄时，最好洗净烹饪后带皮食用。

若想到预防疾病的功效，每天要吃18毫克的番茄红素，大约400克的成熟番茄才能发挥保护心血管、预防癌症等健康功效。

番茄红素，男人必不可少的生命元素  
番茄红素是食物中的一种天然色素成分，由碳、氢两种元素构成，属于类胡萝卜素。它在体内含量多少直接主宰着男性前列

腺和肺的健康以及肌肤的衰老程度，被有关专家誉为是人体内最重要的 生命元素。

国内外科学家半个世纪的研究表明，前列腺中番茄红素浓度的减低，使其无法抵御自由基的侵蚀，使前列腺发生裂变和老化，出现病变。由于人体自身无法合成番茄红素，随年龄增长，番茄红素的需求量也越大，从日常膳食中也很难获取人体所需要的摄入量。因此，补充外源性番茄红素成为最有效的手段。

2000年，美国芝加哥大学医学院对1899名中年男性近30年的调查结果显示：番茄红素摄入量越低，患前列腺疾病的可能性越高。研究证实，前列腺疾病与人体内番茄红素的浓度水平有密切的关系。番茄红素可突破前列腺吸收屏障，直接进入腺体发挥作用。此外，美国肿瘤研究学会的一项临床试验显示，番茄红素对前列腺癌治疗有决定性作用，那些摄取番茄红素的患者，存活的5项因素得到改善。

熟透的番茄更营养

番茄红素是番茄里的抗氧化成分，它的抗氧化能力是β胡萝卜素的3.2倍，维生素E的100倍。作为一种超级抗氧化剂，番茄红素能抵御人体细胞免受自由基的损害，增强免疫系统的功能。一些研究甚至表明，番茄红素有助于抵抗心脏病和多种癌症。从品种上讲，红色番茄的番茄红素含量最高，从成熟度上讲，越成熟的番茄番茄红素含量越高，所以建议大家选购红色熟透了的番茄。

吃番茄要细嚼慢咽

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽，使其细胞壁完全破坏，这样才能充分吸收里面的番茄红素。我推荐给大家一种最简单的吃法，那就是做番茄蜂蜜汁，这种吃法不仅能够最大程度保留西红柿中的维生素C，还能够让身体吸收更多的番茄红素。做法也很简单，把番茄洗净切块，放入料理机中搅拌一下，然后加入一勺蜂蜜调味，最后加几滴橄榄油就可以。（人民网）



主 办：张家界日报社  
协办单位：张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120  
周围任 13237442000  
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

## 小糖人 渐多 家长需留心 三多一少

受不健康生活方式等因素的影响，在一些地方，儿童糖尿病患者有增多的趋势。专家提醒，要防范糖尿病，家长需及时关注儿童 多饮、多食、多尿和体重减少 的 三多一少 现象，养成健康的生活习惯。

近日，重庆一7岁大的孩子雷雷突然肚子疼，并发生晕厥。经医院检查，孩子患上了糖尿病，出现酮症酸中毒。重庆医科大学附属儿童医院内分泌科医生王付丽介绍，酮症酸中毒是糖尿病的严重并发症，是糖尿病患者在各种诱因作用下，胰岛素明显不足，造成高血糖、高血酮、酮尿、脱水等问题。

孩子得了糖尿病，家长一开始往往很难有所察觉，直到发生酮症酸中毒被送来医院救治时，才知道孩子得了这种病。王付丽说。

专家提醒，如果孩子出现 多饮、多食、多尿和体重减少 的 三多一少 现象时，需要引起警惕。糖尿病患儿由于机体代谢紊乱，蛋白质分解大于合成，自身消耗过多，即使多食却仍然消瘦。除了食量大增，患儿也容易口渴，有时夜间也要起来喝水。王付丽介绍。

同时，糖尿病患儿也会表现出身体乏力，容易打瞌睡；伤口反复感染、渗出、久不愈合等症状。

专家提醒，虽然儿童糖尿病多见于I型糖尿病，但儿童II型糖尿病发病率也在增加。这除了与遗传因素有关之外，长期摄入高脂肪、高热量食物、运动不足等也是导致儿童II型糖尿病的主要原因。因此，家长们应让孩子从小养成平衡饮食的习惯，多吃蔬菜、谷物等富含纤维的食物，积极锻炼身体，增强体质。（新华网）



12月2日，湖南省医学会泌尿外科专业委员会微创学组 泌尿微创腹腔镜行（湖南首站-张家界站）基层帮扶志愿服务活动在市人民医院举行。活动旨在通过义诊、讲座、手术等形式，为我市泌尿系患者解除病痛。

## 起身慢、排便慢、说话慢！慢性子 有助长寿



老人 慢性子 更易健康长寿，的确有一定科学依据。那老人在生活中该怎么 慢 呢？

起得慢。清晨人体血管的应变力最差，骤然活动易引发心血管疾病。建议老年朋友起床前，先在床上闭目养神5分钟，伸伸懒腰，搓搓脚心，用手做个干洗脸，再慢慢起床。

吃得慢。唾液中含溶菌酶，可杀灭口腔病菌，预防感染。细细咀嚼能促进唾液分泌，提高免疫力。吃东西时，最好咀嚼30秒再咽下。

排便慢。老人排便如果过于着急或用力，会使直肠黏膜及肛门边缘出现损伤。特别是有动脉硬化、高血压、冠心病的老人，排便太急、屏气用力，易导致

血压骤然升高，诱发脑出血。不过，起夜排尿可慢不得。有的老人晚上有尿意，但不愿起夜，时间久了，对前列腺和心脑血管都有损害。

说话慢。平和、缓慢地说话，对老人身心健康很重要。语速太快，易使老人情绪激动、紧张，促使交感神经兴奋，造成血管收缩，引发或加重高血压、心脏病等疾病。

火 得慢。适当发泄不良情绪虽然有利健康，但 火 来得太急对心脑血管有危险。遇到恼火的事儿，先深呼吸，在心里反复想想，再发表意见。

骑行慢。骑行是不错的锻炼方式。建议老人可在清晨或黄昏，慢悠悠地骑一辆单车看看风景。短距离慢速骑行可锻炼心脏，强化微血管组织，防止高血压，还可增加腿部运动，加速血液循环。骑行过程中，大脑摄入更多氧气，肺部吸入足量新鲜空气，能让老人头脑清醒、心情愉悦。（人民网）

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司



0744-8222270

永定区古庸路192号



0744-8888120

永定区子午东路19号



0744-2222232

永定区子午西路474号



0744-8300120

永定区古庸路505号



0744-8202120

大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666

永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心