

让您的40岁比20岁健康、有活力!
番茄被美国《时代》杂志推荐为十大有益
人体健康的食物之一。本书介绍了番茄在
美容、保健及疾病治疗等方面的功效。赶
快拥有本书,掌握开启健康之门的密钥!

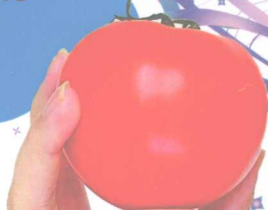


渐渐美
女性丛书

番茄 健康 美容疗法

FANQIE JIANKANG
MEIRONG
LIAOFA

简芝妍◎编著



渐渐美女性丛书

番茄

健康美容疗法

简芝妍 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

番茄健康美容疗法/简芝妍编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2008.9

(渐渐美女性丛书)

ISBN 978-7-5337-4205-8

I. 番… II. 简… III. 女性-番茄-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143135 号

本书原出版者为爱迪生国际文化事业股份有限公司,中文原书名:《番茄健康美容疗法》。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

番茄健康美容疗法

简芝妍 编著

出版人:朱智润

责任编辑:徐浩瀚 陈军 邵梅

封面设计:武迪

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路1118号
出版传媒广场,邮编:230071)

网 址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:合肥华云印务有限责任公司

开 本:880×1240 1/32

印 张:6.75

字 数:88千

版 次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印 数:5000

定 价:15.00元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前言

让您的40岁比20岁更健康、更有活力

如今,吃番茄变成一种时尚的饮食习惯。

自从番茄一跃登上美国时代杂志,被推荐为十大有益人体的食物之后,番茄的身价不再一般。一股与番茄有关的热潮开始席卷全世界。从美容保养到饮食料理、保健用品,无不与番茄有关。事实上,番茄的确具有这般魅力。

不断有医学报告指出,番茄可以预防非常多的疾病,是每日不可少的食物。其中防癌的功能是番茄之所以让人瞩目的焦点。番茄的防癌功能已经获得医学上的证实,对乳腺癌、子宫癌、前列腺癌、胃癌、食管癌、直肠癌等癌症,番茄都具有良好的预防与治疗效果。

番茄也是绝佳的美容保养食物,无论是内服还是外敷,都可以收到很明显的美容疗效。含有丰富维生素的

番茄 健康美容疗法

番茄可以帮助修护与美白肌肤,外敷具有平衡脸部油脂的作用,是保持脸部清洁与白皙的优质美容材料。番茄含有茄红素,是优秀的抗氧化剂,能够帮助人延缓衰老。

番茄更是夏季受欢迎的美容食物,在特别炎热容易中暑的时节里,食用番茄具有清热解毒的食疗效果,更可以改善食欲不振。

番茄一旦作为烹调的主要材料,能够发挥的余地更多,凉拌、炒、煮、清蒸、炖等,都能够烹调出番茄的可口风味。若制成番茄酱,还可以长期保存,方便随时取出食用。最重要的是,通过高温烹调,茄红素的浓度更高,能够更容易地被人体吸收。此外,番茄还是瘦身佳品,由于热量极低,并可提供一定的饱足感,是爱美女性的福音。

番茄既可作为蔬菜,又可作为水果,营养价值极高。本书旨在分享番茄的多元面貌,从治病的疗效、营养保健的功能、增强抵抗力的作用、美容、瘦身、日常简易烹调,你将发现番茄可以更深入广泛地走入我们的生活之中。吃番茄不仅是一种赶潮流的时尚表现,更是一种爱



护自我健康的行动。我们需要更聪明地掌握知识,理解对我们有益与有害的食物来源,这样我们在日常进行保养时,能够更有效地发挥番茄本身的优点,彻底地为我们的健康做好防护的工作。

作者 谨识

【目录】

前言 让您的 40 岁比 20 岁更健康、更有活力 1

第一章 番茄的故事 1

一、番茄的身世 2

二、番茄不同品种面面观 3

三、番茄的营养价值 4

四、什么是茄红素 9

五、番茄有效提高免疫力 12

六、如何挑选熟番茄 13

七、聪明吃番茄 15

八、食物的烹调与加工方式决定
茄红素的多寡 17

第二章 番茄治疗疾病 19

一、茄红素预防心血管疾病 20

二、茄红素能预防胃病 21

三、茄红素能调节控制肿瘤繁殖	22
四、茄红素能够预防乳腺癌的发生 ...	22
五、茄红素预防前列腺癌	23
六、茄红素可以有效防治老化	24
七、茄红素可以预防皮肤病变	24

第三章

番茄治疗小毛病

一、家庭必备良品	28
二、番茄治疗发热	29
三、番茄帮助驱寒	30
四、番茄消除疲劳	32
五、番茄对抗贫血	37
六、番茄防止中暑	40
七、番茄治疗晒伤	41
八、番茄消除酒醉	43
九、番茄治疗胃溃疡	46
十、番茄治疗肝炎	47



十一、番茄对抗糖尿病	52
十二、番茄对抗高血压	56
十三、番茄消除压力	61
十四、番茄治疗皮肤小毛病	62
十五、番茄帮助消除内外伤	65
十六、番茄促进食欲	67
十七、番茄治疗牙病	71
十八、番茄缓解足部酸痛	73
十九、番茄改善便秘	74
二十、番茄有效保护肾脏	76
二十一、番茄保护支气管	77
二十二、番茄保护胃肠	79

第四章

番茄美容

一、番茄的美白作用	82
二、番茄帮助去角质	90
三、番茄清洁肌肤	91

- 四、番茄对皮肤的深层滋养 94
- 五、番茄让你拥有好气色 95
- 六、番茄保持发色亮丽 101

第五章

番茄减肥 105

- 一、减肥效果惊人的番茄 106
- 二、番茄减肥小菜 107
- 三、番茄减肥主餐 118
- 四、瘦身番茄果汁 129

第六章

番茄健康料理 139

- 一、番茄元气汤 140
- 二、番茄的开胃料理 151
- 三、提高免疫力的番茄料理 161
- 四、时髦的番茄饮品 174
- 五、番茄制品调理美味 177



第一章

番茄的故事

一、番茄的身世

番茄属于茄科,属于一年生草本植物,主要作为成熟的果实食用或是作为蔬菜食用。番茄的原生地是南美洲的秘鲁与厄瓜多尔等地,后来传到墨西哥,从野生种改良成为栽培种。而Tomato也是墨西哥文,主要的意思是:膨胀的果子。

番茄在1550年传到意大利,而今成为受意大利人喜爱的食物,意大利人几乎餐餐都离不开番茄。而今全世界的人都喜欢番茄,这要感谢西班牙与葡萄牙商人当年将番茄从中南美洲带到欧洲,然后再传到北美洲与亚洲。

而番茄在我国为什么被叫做番茄呢?这要追溯到明朝万历年间,番茄在此时传到中国。由于这种蔬果来自于“西番”,又属茄科,因此称之为番茄。

番茄也因为受到世界各国人的喜爱,发展出不同的有趣别名。法国人称番茄为“爱的苹果”,认为番茄是爱



与健康的象征；德国人则称番茄是“天堂的苹果”；美国人则认为番茄有催情的效果，称呼番茄为“爱情果”。

二、番茄不同品种面面观

目前世界上有非常多的番茄品种，尤其在欧洲，番茄的品种更是繁多。而以下是几个目前经常可以在市面上找到的番茄品种，你将发现不同品种的番茄，不仅外形、颜色不相同，就连口感与滋味都有很大的差异呢！

✧ 中国番茄

中国番茄的颜色比较偏橙色。

✧ 日本红番茄

日本番茄的颜色比较红艳，大小适中，皮薄、肉质香甜细致。还有一种小型的日本番茄，身形较圆，呈粉红色。

✧ 牛番茄

牛番茄的肉质比较肥厚，不适合生吃，而适合炖煮成肉酱。

✧ 小番茄

小番茄的糖分比较高,适合当做水果生吃。

✧ 日本黄番茄

身形较大,没有籽,果实汁少、皮薄、肉质松软。

✧ 荷兰黄番茄

身形小、皮薄、汁多、口感脆,含有丰富的纤维。

三、番茄的营养价值

1 维生素

番茄中含有丰富的维生素C,每100克番茄中就含有20~30毫克的维生素C。由于有机酸的保护,因此在烹调的过程中,番茄中所含有的维生素C也不容易被破坏。

癌症病人对于维生素C的需要量很高,番茄中所含的丰富维生素C可以有效地对抗癌症的发生与恶化。



番茄含有糖分,大多是容易被人体直接吸收的葡萄糖和果糖。

番茄中含有丰富的维生素群,如维生素B₁、维生素B₂、维生素P。

番茄中含有丰富的矿物质,如钙、铁、磷等。

2 营养素

番茄中有许多独特的营养素左右着番茄的独特疗效,现在就来探索一下这些营养素的惊人之处吧!

✧ 苹果酸

可以使脂肪分解,祛除因为食肉过多而引起的消化不良,也可以改善腹胀的问题。也可以有效帮助减肥。苹果酸还能够降低血中胆固醇,可以对抗动脉硬化。

✧ 柠檬酸

柠檬酸可以帮助脂肪燃烧,有效增进食欲;可以帮助消除疲劳,有效促进体内铁质吸收。柠檬酸还可以帮助软化血管,有效促进钙与磷的吸收,也可以促进肠道

黏膜的收敛作用。

✧ 膳食纤维

有效预防便秘与肠癌，有效吸收肠道内的有毒物质，帮助排毒。帮助肠道内有益的菌类繁殖，能够抑制有害细菌的生成，避免致癌物质的产生。膳食纤维的摄取量越高，肠癌的发生率也就越低。

✧ 茄红素

帮助延缓老化，有效清除自由基，预防各种成人病与癌症。

✧ 兰香玳

有效增强皮肤与黏膜的代谢作用，改善皮肤的瑕疵。

✧ 香豆素与叶绿素

捕捉亚硝酸，避免其与胺结合产生致癌的物质。

3 矿物质

我们都知道番茄中含有非常丰富的矿物质，到底是



哪些矿物质,我们来了解一下吧!

* 钾

番茄中的钾可以帮助身体排出多余的钠,避免身体水肿与虚胖。还能够平衡体内血液与体液的酸碱度。更有维持身体内水分平衡的作用。钾也是参与肌肉活动的重要营养素,体内缺乏钾元素会造成肌肉无力、心律不齐与呕吐症状。

* 钠

番茄中的钠可以维持身体中渗透压的稳定状态,也能够有效地维持身体内的水分平衡。钠还可以帮助肌肉收缩,促进神经作用,同时还参与糖类的吸收。若是体内缺乏钠,人会出现体重下降、头痛、生长迟缓的症状。

* 磷

磷可以有效地促进糖类、蛋白质与脂肪的新陈代谢。