

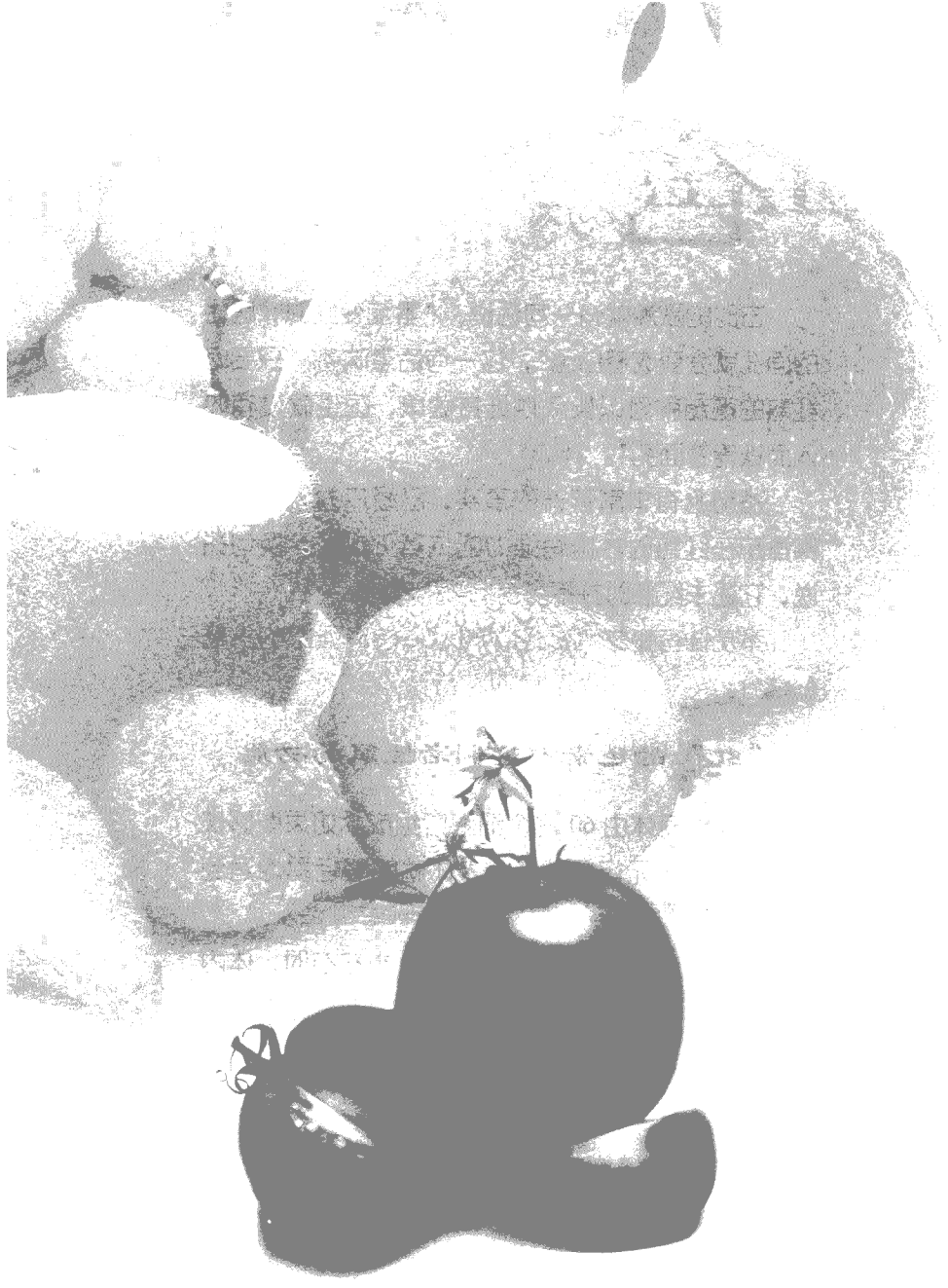


## 第一章

# 何谓“红色蔬果”？

人类的身体由 60 兆个细胞组成。如果能够长久保持年轻的健康状态，人体就能够顺利地活到 120 岁以上。

但是很遗憾的是，人类活到 47 岁左右时，体内荷尔蒙的平衡就会崩溃，使得体内的活性氧增加。



古时的欧洲就有一句话说：“番茄变红时 医生的面孔就会变成苍白色”，这一句话意味着“只要吃红熟的番茄就可以长久地维持健康，医生就没有收入而铁青着面孔”。

番茄含有丰富营养的事实，已经广为人知，其实番茄在红熟时才含有强力的抗氧化成分。换句话说，它还未红熟时并不含有抗氧化成分。

番茄惟有变成“红色”时，才含有强力的抗氧化成分。

### **“红”的色素有抑制活性氧的功能**

人类的身体由 60 兆个细胞所组成。如果能够长久维持细胞于无伤的状态，人体就能够轻易地活到 120 岁以上。

但是很遗憾的是，人类活到 47 岁左右时，体内荷尔蒙的平衡就会崩溃，使得体内的活性氧增加。

活性氧的增加，再加上疲劳、压力、焦躁，以

及外来的紫外线，体内的活性氧更会增多。由于活性氧会不断地伤害细胞，所以将引起文明病。

首先，活性氧会攻击细胞外膜的不饱和脂肪，使它们变成所谓“超氧化脂肪”的“锈”。

发生“锈”的细胞外膜会招来更多的“锈”，甚至会攻击细胞核的蛋白质（贮藏着遗传因子等的重要情报），正因为如此，已经发生老化的细胞将变化成癌细胞。

血液中的“锈”一旦增加，血管很容易阻塞，因为会伤及血管壁的细胞，因此很容易导致脑出血或者脑血栓。

而具有天然红色素的蔬果等食物，以及维生素 A、维生素 C、维生素 E 等的抗氧化维生素群，就能够控制体内的活性氧维持在一一定的量，使它不会作怪。

## “红色”为植物排除紫外线的自我 防卫色

蔬果的天然色素大致上分成四大类：菠菜类的绿色为“叶绿素”，番茄类的红色为“茄红素”，南瓜类的黄色为“ $\beta$ -胡萝卜素”，葡萄类的紫色为“花色苷”。

这些天然的色素为植物自我防护用的色素，因为它可以阻断过多的紫外线。植物为了保护它们的果实，多元酚都集中于外皮与果实之间。

不过，自然的色素就好像把好几种颜色搅和成一种颜色一般，往往由复数的色素所形成。举一个例子来说，在我们看来，黄色的荷兰椒为鲜艳的黄色，其实它也含有红色的“茄红素”。反过来说，红色的荷兰椒也含有黄色的“ $\beta$ -胡萝卜素”。

## “红色蔬果”能使肠道洁净,提高免疫力

抗氧化的作用,依色素的种类而有不同的特征。同时,色素跟其他的成分也彼此有关联。

现在,我们就以番茄为例子详细地说明:

1. 含有丰富红色素的“茄红素”能够减少体内活性氧之量,避免它的氧化作用。

2. 黄色色素的“ $\beta$ -胡萝卜素”能够使体内的“锈”变成癌细胞的过程停止下来。

3. 维生素 C 能够与侵入体内的活性氧结合,再把它变成不同的物质。

由此不难知道番茄具有抗氧化的全程作用。

4. 酸味来源的三羧酸(柠檬酸)能提高消化液的分泌,增进食欲。所以在紫外线很强的夏天,多吃红熟的番茄,可以增强体力,抵抗疾病的入侵。

蔬果不止含有很多抗氧化物质而已,亦含有很丰富的食物纤维,所以能够刺激大肠,把体内不要

的废物排泄到体外。

只要保持肠道的洁净就不难提高免疫力。

最近，有红米、红南瓜等“红色的食物”上市，使食材变得更丰富。只要我们看到红色的食物时，就会食欲大动。由此可见，红色食物是元气的泉源。

## 第一节 “红色蔬果”有哪几种？

使用于制造“红汁”的蔬菜、水果大约有八九种。它们各有独特的药效范围。

以下将介绍它们的药效、营养素的含量以及选择法。

## 番茄

### 药效

番茄的最大药效在于“茄红素”。

茄红素的最大作用为抗氧化作用。也就是说，番茄具有抑制活性氧的力量。

我们体内的活性氧一旦开始作怪，血液中的胆固醇就会被氧化，引起动脉硬化或伤害到细胞，而导致老化或者癌症的发生。番茄所含有的茄红素就能够防止活性氧的作怪。

居住于地中海沿岸的人们，所以很少罹患血管系统的疾病，无非是他们几乎每天都吃番茄，而番茄所含有的大量的茄红素能够防止血液中胆固醇的氧化，使血液变得洁净，防止血管被堵塞。

在这之前，专家们就已经知道，茄红素能够预防大肠癌、肺癌、乳腺癌、膀胱癌以及肝癌。据最

近实用方面的研究得知，茄红素对防止前列腺癌也有效果。

除此以外，茄红素也能够消除体内的活性氧，所以也能够预防头脑的老化以及痴呆症的发生。

番茄不仅含有很丰富的维生素与矿物质，也含有其他蔬菜所少见的维生素 K 以及维生素 E。

维生素 K 对预防骨质疏松症很有功效，而使钙质沉着于骨骼。

骨质疏松症多见于停经后的妇女。由于骨骼的钙质流失，所以骨骼会变成中空。这是一种很恐怖的疾病，所以更年期前后的妇女应该多摄取含有维生素 K 特别丰富的番茄。

另一方面，维生素 E 也跟叶红素、茄红素一样，乃是一种具有抗氧化作用的维生素，并且有维护肝脏的功能。专家对酒精性肝炎病患施以维生素 E 治疗的方法，结果病患的症状获得了大幅度的改善。如果在喝酒以前先喝一杯番茄汁的话，就不会发生

宿醉的现象。

番茄所含有的茄红素，到它成熟时将达到最高峰，所以在购买番茄时，应该购买红透者。

番茄的酸味来自苹果酸与柠檬酸。这两种有机酸能够增进食欲，同时也能够促进胃液的分泌。正因为如此，能够改善食欲不振以及胃肠的功能，甚至能够迅速地消除老旧物质，藉此消除夏日的疲劳。

番茄所含的有机酸能够促进代谢，使脂肪的燃烧变得良好，所以能够塑造出容易变瘦的体质。

### 番茄所含有的各种营养素

(以下为 100 克番茄所含有的营养素)

热量	19 卡 (79 焦耳)
维生素 A (胡萝卜素)	540 微克
维生素 E	0.9 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.05 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.02 毫克
维生素 B <sub>6</sub>	0.08 毫克

维生素 C	15 毫克
钠	3 毫克
钾	210 毫克
钙	7 毫克
镁	9 毫克
磷	26 毫克
铁	0.2 毫克
锌	0.1 毫克
食物纤维	1.0 克

### **选择与保存的方法**

最好是整颗番茄都呈现红色，蒂部没有变黑、萎缩者。番茄在常温下只能保存 2~3 天。最好利用塑料袋包起来，再放入冰箱的蔬菜柜保存。

## 胡萝卜

### 药效

胡萝卜看起来所以呈现橙红色，不外是所谓“胡萝卜素”所使然。

自古以来，胡萝卜就被称之为“百病的妙药”，因为它对很多种疾病都能够发挥出神效。

$\beta$ -胡萝卜素多含于外皮一带，所以在煮胡萝卜时最好别削掉外皮，只要把它洗干净就行。

胡萝卜是最具有代表性的“抗癌食品”。因为它含有以 $\beta$ -胡萝卜素为代表的各种抗癌成分，也含有食物纤维、矿物质以及维生素等物质，所以能够改善身体的各种不适。

利用胡萝卜做成的红色果汁，对于改善近视、老花眼以及视力模糊不清很有效。这些症状的一个原因为：睫状肌（调整眼睛水晶体厚度的肌肉）的

弹力不足。而胡萝卜具有恢复这种弹性的效果。

同时，胡萝卜所含有的色素—— $\beta$ -胡萝卜素亦能够保护眼睛的黏膜，使它变得年轻，藉此提高眼睛的机能。胡萝卜也含有维生素 C、钾以及铁等成分，能够促进全身的血液循环，并且消除眼睛的疲劳以及眼睛的充血。

颜色越浓的胡萝卜，越含有多量的  $\beta$ -胡萝卜素，其多含于胡萝卜的外皮下面。所以在料理胡萝卜时最好别削掉外皮。

### 胡萝卜所含有的各种营养素

(以下为 100 克胡萝卜所含有的营养素)

热量	27 卡 ( 112 焦耳 )
维生素 A	9100 微克
维生素 E	0.5 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.05 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.04 毫克
维生素 B <sub>6</sub>	0.11 毫克

维生素 C	4 毫克
钠	24 毫克
钾	280 毫克
钙	28 毫克
镁	10 毫克
磷	25 毫克
铁	0.2 毫克
锌	0.2 毫克
食物纤维	2.7 克

### **选择与保存的方法**

在购买胡萝卜时，最好选择表面光滑、没有凹凸，颜色较浓者。因为胡萝卜忌水汽，所以最好使用旧报纸把它们包起来，放置于阴凉的地方保存。或者使用塑料袋、保鲜膜把它们包起来，再移入冰箱的蔬菜柜保存。

## 紫色番薯（芋仔番薯）

### 药效

所谓的“紫色番薯”是一种有颜色的番薯。

它是地瓜类的一种，在味道方面，它跟一般的地瓜并没有两样，不过，它带着浓浓的紫红色。

这种番薯的紫红色很浓，它表示紫红色番薯含有很丰富的花色苷。而且，紫色番薯所含有的花色苷，其成分最为稳定。

紫色番薯即使经过烹饪，它所含有的各种成分也不至于消失，且能够很有效地被吸收。

紫色番薯对治疗视力的减退很有效。那是因为它能够消除血液中的活性氧，使眼睛周围的小血管变得很强健，并且能够使血液循环变得良好的缘故。

紫色番薯含有很丰富的花色苷，不仅对血管的健康有所帮助，同时对负责净化血液的肝脏也很有

益处。

日本宫崎大学教授杉田博士，针对紫色番薯进行了一项实验。他以 50 名肝功能异常者为对象，让他们每天喝 120 毫升紫色番薯的生汁，总共喝了 45 天。

结果呢？这些受实验者的肝功能都有了很明显的改善。尤其是罹患肝病未满 5 年的人，他们的 GTP、GOT、GPT 改善了 20% 以上的数值。

紫色番薯不仅能够预防癌症、动脉硬化以及视力的退化，更能够大幅度地改善肝脏的功能。

几年以前，曾经掀起一股喝红色葡萄酒的旋风，因为它对增进健康很有帮助。红葡萄酒之所以对身体有好处，不外是它含有所谓的“多元酚”的抗氧化物质。

所谓的抗氧化物质，也就是能够消除活性氧的物质。

活性氧会使我们的身体“生锈”而老化，而抗

氧化物质就是能够消除活性氧的物质。

恰如坚硬的铁也会生锈而变得脆弱一般，我们体内的细胞“生锈”以后，就会逐渐变得脆弱。如此一来，血管壁就会受伤而引起动脉硬化，或者引发癌症。

紫色番薯所含有的丰富的多元酚，就能够防止上述疾病的发生。

### 紫色番薯所含有的各种营养素

(以下为 100 克紫色番薯所含有的营养素)

热量	132 卡 (552 焦耳)
维生素 A	23 微克
维生素 B <sub>1</sub>	0.11 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.03 毫克
维生素 B <sub>6</sub>	0.28 毫克
维生素 C	29 毫克
维生素 E	1.6 毫克