

新健康大系

健康新视窗

番茄 健康小百科

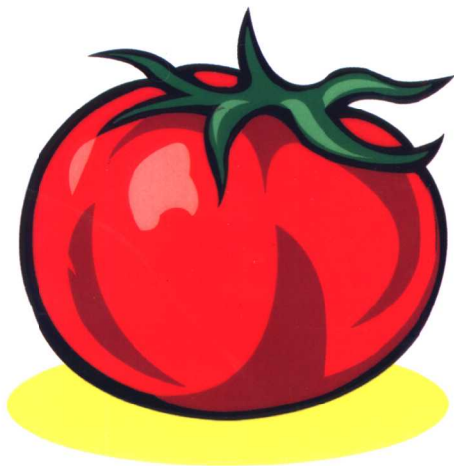
FANQIE JIANKANG XIAOBAIKE

不能一天没有番茄的十大理由

34道美味的番茄佳肴、沙拉与酱汁

100种养生、减肥番茄果汁

73则你不知道的番茄小常识



世茂健康编辑群◎编著



科学出版社
www.sciencep.com

新健康大系

健康新视窗



番茄

健康小百科

不能一天没有番茄的十大理由

世茂健康编辑群◎编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-6252 号

内 容 简 介

本书介绍了73则你不知道的番茄小常识;34道美味的番茄色拉、佳肴与酱汁;100种养生、减肥番茄果汁。

图书在版编目(CIP)数据

番茄健康小百科:不能一天没有番茄的十大理由/世茂健康编辑群 编著. —北京:科学出版社,2003.10

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012185-6

I. 番… II. 世… III. 番茄—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081063号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:陈丽珠

责任印制:刘士平 / 封面设计:东方上林

原中文繁体字版《番茄健康小百科》由“世茂出版社”出版,中文简体字版经该社授权由“科学出版社”独家在中国内地出版发行。

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003年10月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年10月第一次印刷 印张:5 3/4

印数:1—6 000 字数:655 000

定价:13.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)



吃番茄,长命百岁不是梦

追求健康是现代人梦寐以求的目标,近代的生物科技在健康医疗方面有很大的突破,当人类遗传基因解码之后,研究生命科学的人都认为,长命百岁将不是梦,生物技术已逐渐解开生命的奥秘了。

近代人的健康策略中有一类产品是科技的产物,那就是保健食品(机能性食品),由于服用健康食品能保持身体健康,所以销售额一直上升。只要有人类,三种产品必定历久而不衰,那就是壮阳、减肥及抗衰老食品与药物。

保健食品是由天然食品中萃取、浓缩再调和添加的产物,价格当然比天然食品贵,但有益身体成份相对的也比较高。对一些经济情况不是很充裕的人而言,购买健康食品是一笔额外的负担,那么最好的方法就是选择便宜又兼具保健功能的蔬果,而在这一方面的佼佼者非“番茄”莫属了。



番茄的营养相当丰富,由维生素、矿物质、食物纤维及特有的番茄红素等,可说是天然食物的极品,而且一年四季都生产,经常服用还可达到抗癌、减肥、防老化及增强体力的功效。这些也都有科学研究根据。

值得一提的是番茄中的维生素以维生素 A(β 胡萝卜素)含量最为丰富, β 胡萝卜素是一种抗氧化物质,在体内可转变成维生素 A,可防止细胞氧化、抗衰老,而且 β 胡萝卜素与番茄红色素相同,都具预防及治疗癌症功效,此点也已经证实。番茄外观红色部分就是这两种物质的功劳。

由于番茄营养价值高,所以科学家在 1980 年就利用遗传工程方法改良番茄品种,提高其有 β 胡萝卜素及红色素含量,同时使番茄在运输及贮存过程中较不易腐烂,口感也较佳,这是人类最早育种成功的“基因食品”,而基因番茄的各种加工品已受到世界许多地区消费者的抵制,在安全问题尚未完全得到保证之前,基因番茄的命运仍充满变





数。

在台湾市面上的番茄是没有基因番茄的，台湾生番茄育种方面都是使用传统改种法，所以我们可以很安心的食用台湾番茄。

番茄除了生吃外，还能做为许多料理的材料，如番茄汁、番茄酱、色拉、番茄菜(炒蛋、炒蔬菜)、番茄面等，可以说番茄是全方位的营养食品，现代人的餐桌上及日常生活，千万不要让番茄消失了呢！

台湾生物科技开发基金会董事长
工研院生物医学顾问
台北医学大学保健营养学系兼任教授
曾留学日本京都大学
江晃荣博士





不能一天没有番茄

仔细想一想，您哪一天没有吃到番茄，或它化身的番茄酱、番茄汁做成的菜肴和果汁，从番茄炒蛋、糖醋排骨、茄汁虾仁、蛋包饭、生菜色拉、意大利面、汉堡、大亨堡，到胡萝卜番茄汁、番茄综合果汁、番茄芹菜汁、番茄优酪乳、鸡尾酒等，番茄确实与您的生活息息相关。

那么，什么是番茄无所不在的原因呢？西方俗语说：“有番茄的人家，不会得胃病。”意思是常吃番茄，常喝番茄汁，就不会生病，它是维持健康最好的蔬果，所以，“番茄变红了，医生的脸就绿了”。

简单地说，番茄含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和独特的番茄红色素，而因这些优质的营养成分，可达到抗癌、减肥、祛病等重大功效，加上一年四季皆可取得，美味又便宜，怎能不好好运用它呢？

本书除提纲挈领地分析番茄的营养价值和重要功能外，还将介绍由番茄、番茄酱、番茄汁制成的





精致菜肴与果汁，逐一对症，让您享受口福时，同时调养并保持身体健康；另有趣味横生的番茄小常识，帮助您全方位认识番茄。





吃番茄的好处

吃番茄的五大好处

在所有的蔬果中，番茄是我们最重要的维生素、矿物质的供给源，微量营养素的组成相当均衡，以下是最主要的好处：

好处 1：消除疲劳，长保青春

疲劳、焦躁不安和受失眠所苦的人，血液中的胡萝卜素浓度太低；而要预防老化，要先避开“自由基”的危害，这都可以透过吃番茄及其制品达到改善的良效。

好处 2：减肥塑身，美白肌肤

番茄含有丰富的食物纤维，让人有饱足感，可减少高热量菜肴的摄取量，同时吸附多余脂肪；并含有大量的维生素 A 和 C，是绝佳的美容圣品。

好处 3：增强体力，预防疾病

番茄红素具有去除导致成人病的“自由基”之





能力,功效比 β 胡萝卜素好两倍,是最佳的成人病预防食品。

好处 4: 降血压、血糖、胆固醇

为了防止糖尿病发作及加深,预防合并症发生,以及不让胆固醇为非作歹,造成心血管疾病,就需要番茄含量最丰富的番茄红素助一臂之力。

好处 5: 去除致癌因素与抗癌

吃番茄及其制品可以减少罹患许多癌症的危险性,效果最显著的是前列腺癌和胃癌,对肾脏癌、大肠癌、直肠癌、食道癌、口腔癌、乳癌、子宫颈癌的危险性,也可减少发生率。

对女人的好处

番茄含有丰富的铁质和番茄红素,可补充因月经、生产、哺乳使血液流失的造血养分。也有助于预防乳癌、子宫颈癌,安度更年期障碍。它所含的食物纤维可使人有饱腹感(健康减肥),抑制肠管吸收脂肪,维生素B群则可加强代谢。用稀释的番茄



汁洗澡、洗脸，更有美白、预防皮肤粗糙的效果呢！

对男人的好处

人体的前列腺、肾上腺、睾丸中都有高浓度的番茄红素，可见必须摄取足够的番茄红素。番茄红素除具有抗氧化剂的功能外，还有抑制癌细胞增生的作用，最显著的是前列腺癌、肾脏癌、膀胱癌。喝番茄汁更有消除压力、疲劳、宿醉与烟酒的危害，体力差、应酬多的男人别忘了多喝番茄汁！

对老人的好处

丰富的番茄红素具有抗氧化剂功能，可防止脑血管性和脑神经性的老人痴呆症，也可预防白内障、视力减退，保护网膜黄斑。另外，吃番茄可降血压、血糖、胆固醇，避免动脉硬化疾病，并提升免疫力。吃番茄更是许多老人的长寿秘诀哦！





推荐：吃番茄，长命百岁不是梦 / 001

前言：不能一天没有番茄 / 004

楔子：吃番茄的好处 / 006

吃番茄的五大好处 / 006

对女人的好处 / 007

对男人的好处 / 008

对老人的好处 / 008

第一章 全方位的营养食品

番茄是食物中的红宝石 / 002

营养素篇 / 004

番茄红素 / 番茄碱 / 苹果酸 / 柠檬酸

食物纤维 / 兰香玳 / P—香豆素和叶绿素

维生素篇 / 008

维生素 A(β 胡萝卜素) / 维生素 B₁

维生素 B₂ / 维生素 C / 维生素 E / 维生素 H

维生素 K / 维生素 P / 维生素 PP



矿物质篇 / 013

铁 / 钙 / 镁 / 锌 / 硒 / 磷 / 钾 / 钠

第二章 用番茄做健康菜

番茄的美味无法挡 / 020

清新爽口的番茄色拉 / 021

番茄色拉 / 番茄干贝色拉 / 小番茄薄荷色拉

番茄开胃色拉 / 生菜色拉 / 苜蓿芽生菜色拉

生菜总汇 / 生机什锦水果

芽菜宝盒 / 姜汁番茄

色香味俱全的番茄菜 / 029

番茄炒牛肉 / 番茄炒猪肉 / 番茄炒蔬菜

花枝煮番茄 / 番茄炒蛋 / 茄汁蒸蛋

番茄蛋炒洋葱 / 茄汁冬瓜 / 番茄牛腩

番茄火腿意大利面 / 番茄拌饭 / 文蛤番红花汤

番茄酱汁风情万种 / 044

番茄酱料 / 超辣番茄酱 / 蚝油番茄酱

柠檬味番茄酱 / 红酒番茄酱 / 蘑菇培根番茄酱





番茄调味酱汁 / 千岛酱调味酱汁

Bar.B.Q.风味酱汁 / 法式酸辣调味酱汁

番茄丁酱 / 墨西哥风味番茄酱

第三章 喝番茄汁治百病

番茄的神奇功效 / 054

防癌篇 / 055

研究成果 1/ 研究成果 2/ 研究成果 3 / 研究成果 4/ 研究成果 5

强身番茄果汁 / 062

▼增强抵抗力 / 062

番茄综合果菜汁 / 番茄柠檬汁 / 番茄圆白菜汁

番茄豆奶 / 小松菜番茄汁 / 葡萄柚番茄双果汁

番茄芹菜优酪乳 / 番茄芹菜汁

▼增进食欲、均衡营养 / 069

番茄姜汁汽水 / 葡萄柚番茄汁 / 番茄甜椒汁

番茄牛奶 / 菠萝番茄汁 / 番茄圆白菜汁 / 番茄双椒汁





胡萝卜番茄汁 / 番茄综合果汁 / 番茄小黄瓜汁

健美篇 / 078

健康减重 / 养颜美容 / 消除疲劳 / 防止老化

健美番茄果汁 / 084

▼健康减重 / 085

番茄果菜汁 / 番茄葡萄柚汁 / 番茄蔬果汁

菠菜番茄汁 / 番茄果汁 / 番茄芹菜汁

▼养颜美容 / 090

番茄桃子酵母乳 / 维生素 C 果菜汁

番茄苹果汁 / 番茄乳酪汁

番茄菠萝汁 / 综合番茄汁

番茄西瓜汁 / 小番茄果汁 / 番茄橙汁

综合果汁 / 养颜果菜汁 / 番茄水蜜桃汁

酸橙番茄汁 / 草莓番茄汁 / 芹菜番茄汁

▼消除疲劳 / 104

番茄苹果汁 / 胚芽番茄汁 / 番茄牛奶

小番茄奶昔 / 菠萝番茄汁 / 芹菜番茄汁





蛋番茄汁 / 蛋番茄苏打 / 番茄葡萄柚汁

祛病篇 / 113

消炎 / 糖尿病 / 胃病、肾脏病 / 肝脏病 / 老年
痴呆症

动脉硬化 / 提高免疫力 / 其他疾病

祛病番茄果汁 / 121

▼**预防糖尿病 / 121**

番茄西洋芹汁 / 番茄果泥 / 葡萄柚番茄果汁

番茄海带芽汁 / 番茄小黄瓜汁

▼**预防肝脏病 / 126**

番茄芹菜汁 / 强肝果菜汁 / 番茄苹果汁

番茄小麦汁 / 番茄圆白菜汁 / 番茄甘蔗汁

▼**整肠、便秘 / 131**

番茄酵母乳 / 高纤果菜汁 / 麻辣番茄汁

番茄优酪饮料 / 菠萝番茄汁 / 苹果番茄汁 /

番茄苹果汁

番茄柠檬双果汁 / 番茄汁 / 番茄综合果菜汁

番茄苹果柠檬汁 / 番茄香芹汁 / 番茄香蕉汁



▼预防动脉硬化 / 142

番茄柠檬汁 / 番茄红素汁 / 番茄洋葱芹菜汁

豆浆番茄汁 / 番茄柠檬汁 / 番茄优酪乳

番茄芹菜汁 / 豆腐番茄汁 / 番茄萝卜汁

▼预防贫血 / 150

胡萝卜番茄汁 / 番茄胡萝卜优酪乳

番茄柠檬汁 / 三红果菜汁

▼其他疾病 / 154

番茄姜汁 / 番茄香瓜汁 / 小黄瓜番茄汁 / 番茄优酪乳

柠檬番茄汁 / 番茄综合果汁 / 番茄梨子汁

另类番茄茶和酒 / 160

番茄果茶 / 番茄综合果茶

火鸟 / 血腥玛丽 / 番茄红啤酒

综合鸡尾酒 / 番茄水果酒 / 番茄伏特加

番茄小小百科

•番茄的身世 / 003