

# 低卡、全能、抗氧化的番茄 应生吃还是熟吃？

番茄作为一种“全能”蔬果，酸酸甜甜滋味可口，洗干净就能当水果吃，做成沙拉也是无敌爽口，熟吃更是万能了。不过对于番茄到底生吃好还是熟吃好，大家争论还挺多的。有人认为番茄生吃营养流失少，有人认为熟吃更健康，到底真相是怎样的呢？



## 生吃、熟吃哪种更好？

### ■生吃的好处

生吃番茄，可以较好地吸收番茄中丰富的维生素C，且不会使番茄中维生素C遭到不必要的破坏，维生素C的足量摄入可以增强身体的免疫能力，有助于增强抗氧化能力，保护皮肤、美白祛斑。

值得注意的是，很多人觉得生吃番茄就吸收不到番茄红素，这个是不对的。番茄红素经过加热后的确更有助于人体吸收，但其实生吃也可以吸收其中的一部分，只是没有熟吃吸收的那样多而已。

### ■熟吃的好处

番茄中所含的番茄红素是目前自然界植物中最强的抗氧化物质之一，素有“植物黄金”的美誉。当番茄经过加热或过油之后，其释放的番茄红素可以最大限度地被人体消化吸收，比生吃吸收的量多3倍。

摄入充足的番茄红素对于心脑血管疾病、消化系统癌症等慢性疾病都有不错的预防作用。但有一点要注意，熟吃番茄虽然会增加番茄红素的摄入量，但加热过程中，番茄中的维生素会受到一定损害。

总结：西红柿生吃与熟吃各有优点，不同的吃法可以获取不

同的营养。想获取维生素C，最好的方式是生吃；想获取番茄红素、β胡萝卜素，最好的方式是熟吃，建议烹饪时间控制在2分钟。

### 番茄做菜有讲究

#### 错误做法：番茄和肉长时间炖煮

番茄的酸碱度和肉类蛋白质长期接触，会使肉中所含的水分子的亲和力降到最低，也就会使肉类变得干硬、发柴、口感差，而且无论是牛肉、猪肉还是鸡肉等肉类，都会出现这种情况。

#### 正确做法：肉煮好后再下番茄

制作的时候，一定要记得等肉煮好后再下番茄，拿番茄炖牛腩来说，先把牛肉炖得软烂，再单独把番茄等配菜调好味，最后，才把肉和番茄等配菜放在一起炖煮，然后很快出锅。千万不要把生牛肉、生鸡肉等扔进番茄汤里直接炖煮。

#### 错误做法：番茄和绿叶菜长时间炖煮

含纤维多的蔬菜，和番茄一起煮过后，会变得很难咬断嚼碎，即使很嫩的油麦菜，在酸汤里煮了也会特别难咬，因为番茄的酸性条件会增加细胞壁中果胶的强韧性。

此外，番茄中的番茄红素还会影响绿叶菜的颜色，蔬菜的绿色来自于叶绿素，在酸性条件下，叶绿素会“变性”，让菜变成黄褐色。

色，影响菜品颜色。

#### 正确做法：快出锅时再放绿叶菜

在用番茄做面或者汤的时候想加绿叶菜，可以尽量选择易熟的菜，快出锅时再放，这样能在一定程度上减轻酸性物质对绿叶菜的影响，保持绿叶菜鲜嫩口感的同时，还能减少营养的流失。

不过正因为番茄又酸又红，有些蔬菜反而和它更般配，如土豆、藕片、山药等，这些容易软烂且洁白的食材，非常适合和番茄一起煮，番茄可以帮食材保持脆度。

另一方面，番茄的酸性和维生素C，能预防像土豆、山药、莲藕这种很容易被氧化的食材变色；这类蔬菜颜色一般是偏白色和淡黄色，和番茄一起烹饪，不仅颜色好看，口感也更加爽脆。

### 番茄存放有讲究

番茄尽量不要放冰箱，因为番茄多在还未完全成熟的状态下就被采摘，采摘之后，番茄本身还在逐渐成熟，越成熟味道也会更好，而低温不仅会影响到番茄的成熟，还会影响味道，所以不建议放入冰箱保藏。

番茄属于茄果类蔬菜，茄果类的蔬菜有正反之分，储存时一定要将果蒂朝下放置，最佳的存储温度在2℃~4℃，尽量不要长时间放在0℃以下的区域，否则容易冻伤。

国家注册营养师 付天瑜

## 海鲜河鲜 蒸制有时限

**鱼类** 目前鱼类多采用粤菜的清蒸之法。常用于清蒸的鱼类有鳜鱼、草鱼、鲈鱼、鲳鱼、鲤鱼、石斑、东星斑等。用于蒸制的鱼类，每条的重量最好在600克左右，蒸制时间一般为开锅7分钟。

**虾类** 蒸虾相对来说较为少见。常用于蒸制的虾有明虾、草虾、竹节虾等，而最有名的要数“蒜茸开边虾”。蒸虾的时间以开锅5分钟为宜。

**螃蟹** 常用于蒸制的螃蟹有青蟹、和乐蟹、冻花蟹等。螃蟹的蒸法较多，有清蒸、早蒸以及在清蒸基础上演变出来的芙蓉蒸等。蒸蟹的时间为开锅6分钟。

**贝类** 常见的有带子、青口、扇贝、文蛤、蛏子王等。贝类多采用豉汁蒸或蒜茸蒸（即在贝类肉上加豆豉或蒜茸、粉丝蒸制），蒸制时间通常为开锅5分钟。

李德勇

## 慢性疼痛 或与高脂肪饮食有关

美国研究人员在英国《自然·新陈代谢》杂志上发表的一项研究显示，典型的高脂肪西方饮食会增加疼痛风险，尤其是糖尿病或肥胖症患者。改变饮食习惯可能会显著减少甚至逆转疼痛风险。

慢性疼痛是全球范围内一个重要的致残原因。尽管专家常建议糖尿病患者、自身免疫性疾病患者和心血管疾病患者通过减肥来控制病情，但对饮食中脂肪酸与疼痛疾病的关系所知甚少。

美国得克萨斯大学卫生科学中心圣安东尼奥校区等机构的研究人员利用多种方法，在实验鼠和人身上研究脂肪酸在各种疼痛疾病中的作用。他们发现，典型的西方饮食富含

ω-6脂肪酸，是炎症性疼痛和神经性疼痛的显著风险因素。

ω-6主要存在于含有植物油的食物中，本身对身体有益处。容易造成肥胖的西方饮食含有过多的ω-6，如炸玉米片、炸洋葱圈、精加工零食、快餐、蛋糕、肥肉、腌肉等。较为健康的ω-3脂肪酸主要存在于鱼、亚麻籽和核桃等食物中。

研究人员发现，改变高脂肪的西方饮食习惯，尤其是降低ω-6、增加ω-3的摄入，能够显著降低疼痛程度。研究人员表示，这一新研究有助于为治疗慢性疼痛患者提供新思路，即改变饮食，或开发出能够阻挡体内某些脂肪酸释放的药物。

韩沐真

## 桑葚可口 小儿莫贪吃

4~6月是桑葚成熟的季节，熟桑葚质油润，酸甜适口，以个大、肉厚、色紫红、糖分足者为佳。桑葚不仅食之鲜美，且功效颇丰。中医学认为，桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，主要有滋补肝肾、滋阴养血、生津止渴、润肠通便等功效，可治疗阴血不足导致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、大便干结等症。

现代研究证实，桑葚所含多种维生素、胡萝卜素、人体必需微量元素等，能有效扩充人体血液容量，迅速补充营养促进造血功能，增强机体免疫力。桑葚还含有丰富的脂肪酸、苹果酸等营养物质，能帮助脂肪、蛋白质、淀粉消化吸收，健脾胃，增强肠蠕动。

桑葚吃法多样，鲜桑葚可直接嚼食、煎水代茶饮、煮粥、煎膏、泡酒等，还可以洗净，去杂质，晒干或略蒸后晒干食用。下面介绍两种有关桑葚的药膳：

**桑葚红枣饮** 鲜桑葚30克、红枣15克、冰糖20克。鲜桑葚加水2碗煎至1碗，用冰糖调味服用。补肝益肾、养阴润燥，尤其适合失眠、习惯性便秘者及肠燥便秘的老年人食用。

**桑葚膏** 桑葚、蜂蜜各适量。将桑葚水煎取汁，小火煎膏，加入蜂蜜拌匀饮服，每次10~15克，每日2~3次。滋阴补血，适用于阴血亏虚所致的须发早白、头晕目眩、女子月经不调、闭经等。

不过桑葚虽好，还是有一些食用禁忌的。首先儿童不宜多食，桑葚含有一种胰蛋白酶抑制物，肠胃功能未健全的儿童多食后，会抑制消化酶的活性，阻碍蛋白质消化吸收；糖尿病患者也不宜多食，桑葚含有丰富的糖类，多食会引起血糖升高；脾胃虚寒者不宜多食，桑葚性寒，多食易引起腹泻。

张正修

### ●健康读卡

#### 老人解除筋骨酸痛 喝四物乌鸡汤

将乌鸡半只切块，放入凉水中，煮开后余烫2分钟去除血水，捞出后与人参（可替换为党参等）10克、当归10克、熟地12克、白芍10克、川芎6克、大枣（去核）2枚、生姜3片一起放入瓦煲中，加入1.5升清水，大火烧开后转小火慢炖1小时，根据个人口味调味即可。

此汤适合气血虚弱、肌肉关节酸楚疼痛的老年人群，可每天食用1次，连续3~5次，或每周食用1~2次，连续3~6周。需要注意的是，如果老人胃口不好、胃肠功能弱、感冒、便秘、腹泻，则不宜食用此汤。

来源：本报微信公众号