

# 热着吃 番茄红素吸收更好



□匡长祥

有的文章说“熟吃西红柿比生吃西红柿的总体营养价值要高”，原因是“高温破坏了番茄细胞的细胞壁，从而增加了番茄红素等抗氧化剂的释放”。看完这些文章，我也想谈一谈番茄红素的吸收问题。

样,食物中的β-胡萝卜素具有抗氧化作用,可是,试验研究表明制成营养品的β-胡萝卜素不但不能防癌,反而可能增加吸烟者肺癌的发病率。番茄红素也是一样,天然食物中的番茄红素与降低疾病发生率有关,但提纯的番茄红素并没有这样的功效。到目前为止,番茄红素类制品的“抗癌”、“治疗前列腺疾病”等功能从未通过药监局的认证,在已经批准生产的番茄红素产品中,也没有任何一个产品具有此类功效。因此,多吃蔬菜、水果是补充番茄红素最好的方法。

## 炒熟再变凉,番茄红素吸收率会下降

番茄红素属于植物化学物质,是类胡萝卜素中的一种,番茄红素可溶于油脂类,不溶于水。番茄红素经过环化可形成β-胡萝卜素。由于番茄红素的结构特点,其稳定性比较差,在一定条件下可发生顺反异构化和氧化降解,因此,具有很强的抗氧化作用。

天然存在的番茄红素绝大部分为全反式结构,当加热时,番茄红素的反式构型可向顺式构型转变,但在放置冷却过程中

番茄红素顺式结构还可恢复到全反式状态。我们人体内也存在番茄红素,且多为顺式结构,在血液中全反式结构仅占27%~42%,而顺式结构占到58%~73%。在前列腺组织中,全反式仅占12%~21%,而顺式结构占到79%~88%。所以,顺式结构比反式结构更容易被人体吸收,反式结构的番茄红素人体也可以吸收。因番茄加热可转为顺式结构,此时,人体吸收的番茄红素多一些,当炒熟的番茄冷却后,有些番茄红素又变回反式结构,吸收率会有所下降。

此外,番茄酱、番茄浓

汁、番茄沙司等均含有丰富的番茄红素,一些红色的蔬菜水果也是番茄红素良好的来源。虽然炒熟的西红柿比鲜西红柿含有更多的番茄红素,但吃新鲜的西红柿时人体同样可以吸收番茄红素,而且还有大量没有损失的维生素C。

## 提取的番茄红素产品无前列腺保健及抗癌功效

尽管已经证实番茄红素具有抗癌作用,但这只是局限在天然食物之中,没有任何证据证明提炼出来的番茄红素对身体有益,就如同β-胡萝卜素一

微博来了

## 心情不好 喝点酸奶

◎生命时报:心情不好怎么办?一杯酸奶也许就能帮到你。荷兰莱顿大学的研究者让20名受试者连续4周每天服用多种益生菌。结果发现,这些受试者主观感受明显更乐观,悲伤情绪更少。益生菌普遍存在于酸奶、泡菜、酸菜等食物中,这些“好”细菌向来被认为有益于免疫系统健康,还能减轻消极情绪。

## 喝汤要吃渣

◎39健康网:即使煲汤时间很长,肉类食物的主要营养成分如蛋白质、铁质、骨中的钙质都很难溶解在水中。实验发现,用鱼、鸡、牛肉等含不同高蛋白质原料的食品煮6小时后,汤虽然看上去很浓,但蛋白质的溶出率只有6%~15%,还有85%以上的蛋白质仍留在汤渣中,而且吃渣还利于促进胃肠蠕动。

## 青蒜 抗菌好蔬菜

◎健康时报:国家二级公共营养师王丹说,青蒜是大蒜发育到一定时期的茎和叶部,含大蒜素,具有一定的抗菌消炎功效,但味道没有大蒜那么辛辣,更容易被人接受。一般紫色根的青蒜辛辣味稍重一些,蒜白长,叶子较宽,白色根的青蒜辛辣味稍弱,蒜白短,叶子较窄。

## 糖尿病患者可以适当吃木糖醇

□熊苗

有人在微信问我,糖尿病患者要怎么选择糖?我告诉他:富含单糖、双糖的食品糖尿病患者不要吃或少吃。可以适当选择一些木糖醇等代糖。因为单

糖和双糖的吸收比多糖(淀粉类)要快,它们在肠道内不需要消化酶,可直接被吸收入血液,使血糖迅速升高。但是,患了糖尿病并不意味着需要绝对禁用精制糖,尤其是当发生低血糖时,可以及时吃糖

来纠正低血糖。另外还要做到几点:注意隐藏在点心、面包、饼干、水果罐头、软饮料、巧克力中的蔗糖。烹饪时不加蔗糖。喝牛奶、茶、咖啡时不加蔗糖。不大量食用蜂蜜。不用、少用黄油或奶油。

## 用平底锅炒菜 用油少

□中国营养学会副理事长 丁钢强

《中国居民膳食指南》建议,正常成年人每天摄入烹调油为25克,如何用少量的油做出美味菜肴呢?可用平底锅炒菜,用5克油即可铺满锅底,还增加了油与菜的接触面积,做出来的菜味道一点不差,而用圆底锅炒菜,30克油放进去也不觉很多。

另外,即使同一种烹饪方式,采用一些小窍门也可以达到控油的目的。比如,炒菜前先把菜用开水焯一下,炒时只放两三毫升的油,等菜下锅后可加点水。如果炒肉,炒制过程中可以勾芡,这样炒的菜味道不错,而且菜里的油也很少。

## 并非人人需要进补维生素

□张华迎

如今,越来越多的人热衷服用维生素来保健。“并不是每个人都需要进补维生素。”天津胸科医院营养科主任赵萍说,平时膳食营养比较均衡的人没有必要再额外进补维生素之类的保健品,因为食物中提供的各类营养物质足以确保人体所需的营养成分。确实也有一些人由于各种原因无法摄入足够的

维生素,这种情况下要进补维生素,但一定要适量。赵萍介绍说,维生素大致可分为水溶性和脂溶性两种。一般认为,水溶性维生素服用后可随着尿液排到体外,毒性较小,但大量服用可损伤人体器官。例如大量服用维生素C,可能刺激胃黏膜出血并形成尿路结石。脂溶性维生素是指那些不溶于水而溶于脂肪及有机溶剂的维生素,包括维生素A、维生素

D、维生素E、维生素K。医学研究表明,过量服食脂溶性维生素会加重肝脏代谢负担,甚至还有可能引起维生素中毒。“很多人理所当然地认为,维生素多吃有益无害。其实,是药三分毒。”赵萍提醒说,补充维生素之类的问题应特别谨慎,一定要在医生的指导下服用,同时要考虑各种维生素摄入的平衡。

不去医院打针,不上药店买药,教您如何在家预防糖尿病的方法

# 巧用茶叶降血糖

为什么有的糖友药不离口,并发病却没有好转?为什么降糖药、胰岛素能平稳血糖,可每年仍有近40万糖友死亡?

我国著名中医大师,百年济世中医的掌门人李教授通过多年临床研究发现,茶叶中含有有益于人体胰岛的特殊成分,有助于改善糖代谢。

到底如何在家就能通过茶叶治疗糖尿病呢?

答案就在李教授出版的《巧喝茶,血糖稳定6.0以下》中,本书将带您走进神奇的茶叶世界,并告诉您为什么喝茶,什么时间喝茶。本书一经发行,受到全国各地糖友的大力追捧。

在一国糖尿病办会的大力要求下,《巧喝

茶,血糖稳定6.0以下》,再次加版印刷,以满足全国糖友的需求,只要您患有糖尿病、高血压、视物模糊、脑血栓、冠心病、动脉硬化、皮肤瘙痒、糖尿病足、怀孕、产褥期,均可拨打400-668-1922免费领取本书,在家学习糖尿病治愈的方法。



## 来电领取 免费送书到家

本次赠阅纯属免费公益活动,不收取任何费用,数量有限,送完即止。

温馨提示:因领取人数众多,如遇高峰,请耐心等待。

## 股骨头坏死 中医“反治”显奇效

治疗久治不愈的股骨头坏死有了新方法,据悉:在众多疗法中有一种非常奇特的膏穴疗法,对股骨头坏死穴位贴敷,直接坏死位骨上,取得意想不到的效果,目前只有极少数患者知道这种方法。

在我国,古时就有一“治非的名医,安刘的药”之说,沧州“曹氏正骨膏”更是声名远播!其第七代传人曹教授(89岁退休老院长,特科专家),自幼学医,专攻骨病60年。别人使用相生药物活血化瘀,他却另辟蹊径,突破“十八反”配伍,反用大剂量的生半夏、穿山甲等十八反药物熬制成膏【正骨膏3号贴】,按穴位贴敷,中医反治,搜血清淤,透骨拔毒。配方中,他独创“五斤药材一

两膏”的祖训,手工煎制,去除过敏物质,熬成黑膏药,治疗股骨头坏死效果显著!

奇效【正骨膏3号贴】专治股骨头坏死、腿痛、腰痛、膝关节脱位扭挫伤行走困难、下肢肌肉明显萎缩、下肢无力等,按穴位贴敷数次疼痛大减,一般一至两期盘腿、弯腰、上下楼梯自如;2-3个周期洁死骨,全新行走如飞!

曹院长特批恩惠低收入者:购买5盒救助276元。

骨病专线:0371-63709013 保仁堂药房(黄河路服装市场东侧)/崇德堂药房(医学苑河立交桥东北角向东20米) (省京铁路安保,市内送货,外地免费邮寄,药到付款)

免费热线:400-668-1922 免费送书到家