

# 蔬果生吃与熟吃 营养大不同

## 西红柿

**生吃:**可以尽可能多地保留西红柿里的水溶性维生素,特别是维生素C、叶酸、尼克酸等,这些维生素在体内都具有很重要的生理功能,还可美白和滋润皮肤。此外,生吃西红柿口感好、水分足、比较解渴,吃起来像水果。

**熟吃:**能保证西红柿中特有的番茄红素被人体吸收。因为番茄红素是脂溶性的,所以需要用油烹饪,让番茄红素溶解在油里被人体吸收。常吃番茄红素的好处在于能增强免疫力、保护心血管等,尤其对于中年男性来说,番茄红素对前列腺的保健作用也非常不错。用油烹饪西红柿,油温不可过高,以免破坏番茄红素。

**食用提示:**不能吃未成熟的青西红柿,因为青西红柿不但不含番茄红素还含有大量的生物碱,在胃酸的作用下生成番茄次碱而引起中毒。

## 苹果

**生吃:**通便降脂防感冒。苹果富含维生素C、有机酸、果胶及黄酮类化合物。美国的一项科研成果表明,每天吃一个苹果可以有效预防癌症。有句老得不能再老的俗语还是再说一次吧:一天一个苹果,医生不来找我。生吃苹果可以充分吸收苹果中的维生素、有机酸、果胶及黄酮类化合物,这些营养素使得苹果具有促进肠道蠕动、帮助通便排毒、降血脂、防感冒等作用。