



番茄除了營養外，並能消除緊張與疲勞（阿丰攝）

多吃番茄—— 養顏又健康

鄭秀英

番茄富含維他命C，只要吃得適當，對口內炎、口角炎，或急慢性的胃炎，十二指腸潰瘍等，具有消炎的療效，有口內潰爛或口角發炎的人，應多喝新鮮的番茄汁，第一、二天在喝時，傷口會很痛，可是過了前兩天之後，痛的感覺就會消失；繼續每天喝，一星期後即會自然痊癒，效果很好。

對於有急性發炎症狀的情況，番茄應當生吃，以保持維他命C的完整。另外，慢性腸胃炎患者則應煮熟過了再吃，避免新鮮番茄的生冷反而傷了腸胃。健康的人多吃番茄沒有問題，可是老人不宜多吃，因為番茄吃

過多或過於生冷，反而會降低體內內臟的蠕動，而造成腰酸背痛的結果。

要吃番茄汁應自己動手做，除了新鮮之外還能保原味。街坊上在賣的番茄醬應少吃，因為其中加了香料等刺激品後，營養就難再重現了，尤其正在發育中的孩子，有氣喘的人，或壓力沈重的人，都不宜吃番茄醬。

自製的新鮮番茄汁加入少許檸檬，對容易緊張的人，有祛除壓力的功能。神經質的人則可在番茄汁中加少量的酒，有鎮定作用；容易疲勞的人，在番茄汁中加入等量的藕汁，是消除疲勞的好飲料。