

食品安全系列宣传 2021 年之十八：

番茄您吃对了吗？

赛因斯老师 2021-05-18



虽说对蔬菜挑食的人为数众多，但说起番茄，很少有人不喜欢吃。番茄酸甜可口，容易烹调，生吃熟吃都好吃。无论中餐的番茄炖牛腩、番茄炒鸡蛋，还是西餐中辅以的番茄沙司、番茄酱，酸酸甜甜、颜色鲜艳的番茄总能为美食锦上添花。凭借其良好的口感和低廉的价格，番茄已经成为一种老少咸宜、四季皆宜食用的蔬菜，是大众心目当中健康食物的好典型，因为它所含的维生素高，番茄红素又丰富，热量还比较低。

番茄的健康好处

研究证实，番茄中的番茄红素和其他抗氧化维生素赋予了它良好的抗氧化特性，其中，番茄红素的抗氧化活性比维生素E还要高10

倍。吃番茄还有利于预防心血管疾病。研究发现，每天吃番茄，对降低血清脂质过氧化物和低密度脂蛋白（LDL）的氧化水平有好处，番茄中的抗氧化物可以帮助降低患心血管疾病的风险。另一方面，经常吃番茄和番茄相关制品，也有益于降低炎症的发生，减少血栓形成的机会。

此外，番茄中的维生素 C、维生素 B6 和叶酸等营养成分对预防铅中毒、加快伤口修复、降低患心脏病和脑卒中的风险、帮助糖尿病患者控制血糖等都有好处。虽说番茄中的维生素 C 含量并不突出（100 克中大约含 20 毫克，不到猕猴桃的五分之一），但它以生吃和制作成番茄酱吃为主，而且有酸性条件来保护维生素 C，所以维生素 C 的损失很小，利用效率比较高。还有一些研究结果表明，吃番茄有益于促进皮肤、骨骼和大脑的健康。

番茄可能带来的麻烦

世界上没有十全十美的食物。即使是番茄这样的家常蔬菜，对某些人来说，吃得太多、太频繁，也会对人体产生明显的副作用！这里就说说在医学研究中发现的番茄的“瑕疵”，看看哪些人不适合多吃番茄和番茄酱等番茄制品。

1. 对番茄过敏人士

尽管很多人不知道，但番茄的确是已知的过敏原之一。对番茄过敏的人食用后会引发如打喷嚏、起湿疹或皮疹、咽喉瘙痒和口腔、面部肿胀等不同症状。在某些情况下，有些人即使是单单接触番茄也会引起过敏反应（如皮炎等）。此外，欧洲食品安全局称，番茄食用过量会造成某些金属元素的积累，从而对某些敏感人群造成不良影响。例如，有研究发现，镍是被污染的番茄中常见的重金属之一，短期接触会引起过敏反应，长期接触则会对所研究动物的发育和生殖产生影响。

2. 肾功能障碍人士

美国卫生和公共服务部指出，有肾脏问题的人应该减少钾的摄入量，而番茄中恰恰含有很高浓度的钾。可能其他蔬菜每天的摄入量并不太高，但番茄很容易就连着吃好几个，对有慢性肾功能障碍和肾脏排钾功能受损的患者来说，这无疑是一种负担（当然，吃太多水果也是一样的哦，因为几乎所有水果都是富含钾的）。

3. 有胃食管反流病（GERD）等胃部疾病的人

胃食管反流病主要与饮食习惯相关，而食用番茄及其制品则是诱发和加重胃食管反流病的主要原因之一。在这种疾病状态下，大量的胃酸反流到食道中，从而引起胃部、喉咙的反酸和灼热感。总之，有胃病的人不太适合吃大量生番茄或喝大量番茄汁。请注意，少量吃含有番茄的菜肴并不在禁忌之列。

4. 肠易激综合征（IBS）患者

肠易激综合征是一种常见的胃肠道疾病，其症状主要包括排便异常、腹胀、腹痛以及便秘或腹泻的频繁发作，而饮食习惯是引发或预防这种疾病的重要因素之一。

首先，番茄的致敏性可能会引发一些人的肠道问题。另外，番茄的皮和种子可能会对某些人产生刺激，从而导致腹胀、腹泻，特别是生吃的时候刺激更为明显（当然，吃有小籽的水果如蓝莓、草莓、桑葚等也是一样有刺激作用的）。

5. 容易胃痛和腹痛的人

未成熟的绿色番茄中含有一种生物碱——茄碱，它具有一定的毒性，可以用来帮助植物抵抗昆虫、真菌和细菌的侵害。随着番茄的成熟，茄碱的含量会降低，对大部分人来说不会构成明显的影响。但是，对某些敏感者来说，在大量进食番茄后，依然可能导致胃肠道不适和疼痛（其他茄科食物如土豆、茄子、青椒、枸杞等也可能有类似的风

险)。另外，有研究发现，番茄等其他茄科食物会加剧关节炎的炎症和疼痛状况。

6. 有尿失禁和膀胱炎的人

酸味的水果、蔬菜和饮料等，通常被认为是潜在的膀胱刺激物，对部分敏感人群来说，可能会增加患尿失禁的风险，有酸味的番茄也不例外。有专家表示，过量食用某些食物，如番茄、巧克力、含咖啡因的饮料以及某些含人造甜味剂的食品，都可能引起膀胱炎，并加剧膀胱疾病的症状。也有研究显示，番茄及其制品对疼痛性膀胱综合征有不良影响。

7. 偏头痛

饮食被认为是影响偏头痛的发病、持续时间和严重程度的诱发因素之一。在对 170 例偏头痛患者的病例对照研究中发现，病例组食用包括番茄在内的几种蔬菜的量显著更高。也有实验表明，食用番茄对偏头痛的发病具有明显影响。

8. 担心皮肤变色的人

番茄是番茄红素的丰富来源，番茄红素是一种有效的抗氧化剂，具有独特的健康益处。然而，食用大量番茄会导致人体的血液中含有额外量的番茄红素，从而导致皮肤变色发红，称为番茄红素血症。这和多吃胡萝卜之后皮肤发黄（胡萝卜素血症）是类似的道理。虽说停吃番茄之后皮肤的红色就会逐渐消退，并且也没发现这种肤色对健康有不利影响，但皮肤发红这件事情本身还是会让人感到不愉快。

你需要因此远离番茄吗？

看了以上这些研究的说法之后，你可能会感叹：原来番茄有着天使和魔鬼的双重面孔啊！其实，只是部分敏感人群过量食用番茄可能会带来如此多的副作用，对大多数健康人来说，日常每天吃一两个番茄，是不会带来什么麻烦的。相反，吃番茄的好处更多。

从番茄红素的角度来看，美国诚信营养保健品协会对番茄红素进行了风险评估，提出食用番茄红素的安全剂量为 75 毫克/天，而新鲜成熟的番茄中番茄红素的含量一般为 31~37 毫克/千克，这样算下来，相当于每天要吃多于 2 千克的番茄才可能产生不良作用！

我国膳食指南推荐每天吃 300~500 克蔬菜，其中要有一半深绿色蔬菜，主要是绿叶菜。番茄的量并未说明，但它肯定是低于总量的一半。通常人们每天吃番茄的量不会超过 200 克，在这个情况下，无论是其中所含的钾元素（约 200 毫克），还是番茄红素的量（6 毫克左右），对健康人来说，一般都不会引起什么不良反应。作为一种低能量密度、高营养素密度、富含抗氧化物的食物，每天吃 1 个番茄或 1 勺番茄酱，是个很健康的饮食习惯。

这些研究只是提示一些患有特定疾病的人群需要控制番茄的摄入量，这些人包括患有动脉炎、偏头痛、肾脏疾病、胃食管反流病以及容易腹痛、腹泻的人。

我们从以上研究中能得到的启示是：

1. 世界上没有十全十美、适合所有人吃的食物；
2. 别人认为的好食物，可能对某些人来说是引起麻烦的食物；
3. 对不同的人来说，每一种食物都有它合适的摄入量，过量食用则可能带来副作用；
4. 吃的食物要多样化，不要总盯着少数“健康明星”食物来吃，这样有利于避免食物潜在的不良影响。