

爱吃西红柿的人“赚”了！ 研究发现：吃了6周后，脂肪肝显著减轻

生活中，不少人喜欢吃西红柿，生西红柿、番茄酱、西红柿炒鸡蛋……只要是西红柿做的都来者不拒。不得不说，这群人真的“赚”到了！

日前，一项临床研究给出了一个令人意外的结果：每天吃点西红柿，仅仅6周，肝脏脂肪含量就明显下降，脂肪肝也大大减轻！

每天吃点西红柿 6周后脂肪肝显著减轻

2026年,《营养素》期刊上发表的一项临床研究直接指出西红柿对脂肪肝的改善作用。研究发现:每天吃一点西红柿,6周后可显著减轻脂肪肝。

研究人员将79名非肥胖、轻中度代谢相关脂肪性肝病成年人分为两组:

1. **番茄组**:每天吃200克生西红柿+50克番茄酱
2. **对照组**:不吃西红柿

短短6周后,检测结果让人惊喜:番茄组肝脏CAP值(肝脏脂肪检测指标)平均下降35分贝/米,而对照组只下降了18分贝/米——改善幅度几乎是对照组的2倍。

更关键的是,在排除年龄、性别、体重指数等干扰因素后,这种护肝效果依然稳稳地存在。也就是说,西红柿对肝脏的保护,不靠“减重”来实现,而是实打实地在帮你“刮掉”肝脏脂肪。

研究人员解释,西红柿中的番茄红素、β-胡萝卜素等活性物质,可能通过激活特定代谢通路,抑制肝脏脂肪合成、加速脂肪酸氧化,让脂肪悄悄“燃烧”掉。而生熟搭配的吃法,刚好能提供不同生物利用度的营养,让护肝效果最大化。

被官方认可的番茄红素 到底好在哪?

西红柿的护肝本领,可不是这项研究才发现的。天津市第三中心医院营养科副主任医师肖慧娟2025年在医院公众号发文公开分享:西红柿含有丰富的维生素C、番茄红素和膳食纤维,具有抗氧化能力,能辅助降低胆固醇、抗炎,对防治脂肪肝很有帮助。

2026年4月,市场监管总局发布《保健食品原料目录 番茄红素(征求意见稿)》,拟将番茄红素正式纳入保健食品原料目录,功能声称明确为“有助于增强免疫力”“有助于抗氧化”。这无疑给番茄红素健康价值的官方认可。

番茄红素是类胡萝卜素的一种,也是西红柿的“幕后功臣”。目前已经有多项研究证实了番茄红素对人体的健康益处。例如:

强效抗氧化:清除自由基,减少脂质氧化,延缓衰老。

心脑血管保护:多项研究显示,血液中番茄红素水平越高,动脉硬化、冠心病风险和死亡率越低。

癌症预防潜力:番茄红素摄入与乳腺癌、结直肠癌、肺癌、前列腺癌风险呈负相关。

西红柿这样吃 能把营养价值发挥到最佳

1. 西红柿越红越好

番茄红素在西红柿中的含量,因品种和成熟度而异——越是成熟,红色越深,番茄红素含量越多。番茄红素在日光的照射下容易分解,购买后最好避光保存,尽快食用。

2. 生熟搭配更全面

如果想兼顾维生素C(怕热),可以生吃一部分;如果想补足番茄红素,熟吃更佳。西红柿细胞中的番茄红素,只有通过加热、细胞壁崩解后才能析出,经过烹调加热处理的番茄红素更易被人体吸收利用。

3. 熟吃时搭配油脂

番茄红素是一种脂溶性物质,与油脂一起食用可以提高其吸收利用率。因此,增加番茄红素的推荐菜肴是西红柿炒鸡蛋、西红柿炖牛肉等。

4. 吃西红柿需适量

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议,我国成人番茄红素特定建议值为15毫克/天,可耐受最高摄入量为70毫克/天。通过均衡饮食,每天摄入1~2份西红柿制品,如50克番茄酱或350克西红柿,即可满足需求。

5. 不吃未熟的西红柿

没熟的西红柿最好别吃(绿色品种的西红柿除外)。误食可能引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

6. 这些食物也含番茄红素

虽然名字里带“番茄”,但番茄红素并非西红柿专属,食用西瓜、葡萄柚、红肉柚子、番石榴也是补充番茄红素很好的途径。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端



为啥蚊子总叮你? “招蚊”跟血型相关?

夏末秋初,正是蚊子活跃时节。蚊子叮咬后的瘙痒难忍,让人苦恼不已。明明身边人不少,为啥蚊子总盯着自己咬?于是,不少人怀疑自己是不是“招蚊子”血型。

总被蚊子盯上,难道真是血型“惹的祸”?到底是什么在“招蚊子”?记者就此采访了多位权威专家。

O型血“招蚊子”没有科学依据

受访专家表示,网传O型血的人更“招蚊子”一说并无令人信服的科学依据,不能作为普遍规律。

“目前没有充分证据表明,蚊子能够在叮咬前直接‘辨别’人的血型。”中国科学院动物研究所研究员郑爱华说,人的血型主要由红细胞表面的抗原决定,而蚊子在尚未吸血时,不能直接接触到这些信息,而且也没有研究发现蚊子吸血后能识别人的血型。

南方医科大学热带医学研究所所长陈晓光说,蚊子主要靠嗅觉识别挥发在空气中的气味分子,而人的红细胞抗原仅存在于血液中,不会通过呼吸、皮肤、汗液散发,因此蚊子不可能识别存在于人体血液中的血型信息。

为什么“O血型的人招蚊子”的说法流传甚广?郑爱华说,“血型招蚊子”的说法之所以广泛传播,一个重要原因是它听起来简单、容易理解,也容易让人通过片面的数据强化刻板印象,把复杂现象归结为简单原因,造成了公众先入为主的认知,强化了这种误解。

“招蚊”要素:二氧化碳、体味和体温等

既然人的血型并非“招蚊子”的原因,那蚊子靠什么精准定位目标?陈晓光说,现在已经确认的“招蚊子”因素主要包括:呼出的二氧化碳、分泌的汗液、体温、体味、穿着衣物等。

中山大学中山医学院病原生物学与生物安全学系副教授张东京说,新陈代谢快、出汗多、体表挥发性物质丰富、体形偏大、饮酒后人群更易被叮咬;孕妇、运动后人群吸引力更高。这都跟人体气味、二氧化碳释放量、体表温度、着装颜色等有关。

郑爱华介绍,蚊子通过触角上的二氧化碳受体、温度受体和嗅觉受体来锁定宿主。其中,二氧化碳可以理解为蚊子寻找宿主的“远距离导航信号”。雌蚊能够感知空气中极其微弱的二氧化碳浓度变化。当人体呼吸释放二氧化碳时,会形成一个不断扩散的气体羽流,蚊子可以沿着这一信号飞向宿主所在区域。

单一信号并不能“招蚊”。郑爱华说,二氧化碳、气味和体温三个信号里至少要探测到两个才能吸引蚊子。运动之后或者本身的代谢水平比较高的人,通常呼吸更快、呼出的二氧化碳更多,同时还伴随体温升高和出汗增多导致的皮肤气味变化。

专家说,所谓“代谢旺盛的人更招蚊子”,就是因为这些人可能释放了更明显的二氧化碳、热量和汗液中的气味信号。此外,深色衣服可以帮助蚊子隐蔽自己、不被发现,许多时候穿深色衣服的人比穿浅色的更容易招蚊子。

三招助你科学防蚊

清楚了蚊子的真实“偏好”,防蚊就有了明确方向。专家建议从以下三个方面入手。

一是减少自身招蚊信号。郑爱华说,运动出汗后应及时洗澡,降低体表乳酸和菌群气味,日常尽量穿浅色长袖长裤。

二是做好分层防护。清理家居积水是最根本的措施,蚊子的卵、幼虫和蛹全部离不开水,定期清除花盆托盘、水桶等容器的积水,就能从源头阻断蚊子繁衍。同时,居家可使用纱门、纱窗和蚊帐来防蚊。

三是避开蚊子活跃高峰。清晨、傍晚是蚊子的活动高峰期,尽量减少在树荫、草丛、水边等蚊虫容易聚集的地方长时间停留。外出到蚊虫密集区域可使用含避蚊胺等有效成分的驱蚊产品。

据新华社