

来自西红柿博士的问候



大家好，我是西红柿研究家、西红柿学院的头头——唐泽明。可以说，从40年前呱呱坠地来到这个世界的那一刻起，或许远在出生之前，我就爱上了西红柿。而这份感情加深于大学时代。那个时候，当周围人说“你（对西红柿）还真是执着啊”的时候，我总回答道“这是对西红柿的爱恋哦”。一天给身体补充3个西红柿、1升番茄汁的那一瞬间，简直就是攀登到了幸福的顶峰，感受到无与伦比的快感。

这个习惯一直保持到现在，我本人身高178厘米、55公斤的体型得以保持也是得益于西红柿。大概在10年前，我创办了一个叫做“西红柿学院”的活动小组，主要是跟喜欢西红柿的同道中人开一些料理、健康方面的学习讨论会。之后又开办了亲子西红柿教室、食育（译注：通过对食物营养、食品安全的认识，以及食文化的传承与环境的调和，对食物的感恩之心等，来达到“通过食育，培

养国民终生健康的身心和丰富的人性”的目的。）研习会等，作为一名西红柿传道士给予各方意见。

我一直都在搞这些活动。39岁的那个夏天，我有幸参加了BS-i的一个人气节目“身体的伙伴”的录制工作，



测定了一下肌肤年龄。当时的肌肤年龄是 32 岁，不禁心中暗喜，知道这肯定是西红柿的功劳。后来我又改成晚上坚持吃西红柿，再次测定肌肤年龄时，竟然年轻到了 18 岁！比自己的实际年龄要年轻 21 岁，面对如此数据，我自己都惊呆了。录节目接受过采访的“我的目白诊所”的平田院长说，“番茄红素在摄入 6 ~ 8 个小时后才会对身体起作用，因此如果前一晚摄取的话，会起到美丽肌肤的效果”。

在那之后，我就开始动员西红柿学院的成员主要在“晚间”吃西红柿。果然不出所料，体重减轻了，肌肤也变美丽了！渐渐地，大家就被西红柿的神秘力量给迷住了。

现在，我只想让更多的人知道“健康蔬菜西红柿”的存在，知道番茄红素的魔力，并且获知健康减肥的秘诀与方法。我衷心希望本书的出版能让更多的人享受到晚间有西红柿伴随的快乐生活。

“西红柿博士” 唐泽明



STORY
的秘密

“晚间西红柿” 的秘密与秘诀

由西红柿带来的故事到底是什么样的呢？
下面简单介绍“晚间西红柿减肥”的秘密与秘诀！！



清清爽爽的血液

滑溜溜的肌肤

美美地吃

舒舒服服

瘦





“晚间西红柿”能够持续的理由

晚间西红柿减肥的概念就在于“清滑美舒瘦”。

晚间西红柿能够持续下去，自有它的秘密。

理由1

STORY

清清爽爽的血液

在体内流淌着的血液一旦变浑浊，就会引发各种疾病。相反，若血液变得清清爽爽的，身体就可以活跃且健康地发挥各种功能了。

西红柿里所含的番茄红素、食物纤维能够降低罪恶的胆固醇，让血液变清澈，加快新陈代谢，让你拥有一个能够轻松减肥的体质。同时，西红柿里的维生素 C、维生素 E、矿物质等，对高血压患者也是好处多多。



理由2

STORY

滑溜溜的肌肤

晚间西红柿里的番茄红素与维生素是肌肤的亲友团。番茄红素能够清除体内的氧自由基，防止肌肤干燥。并且，西红柿里富含的维生素能够强化肌肤。

也就是说，晚间西红柿瞄准的是“瘦身+美肤”的双重目标。

理由3

STORY

美美地吃

西红柿内含的“谷氨酸”能够让你的味蕾感受到美味的感觉，因此它跟任何食品的相溶度都很好。而且通过加热西红柿能够增加其中的美味。此外，西红柿的酸味能够去除肉类、鱼类的腥味，还能调出蔬菜本身的味道。将西红柿与其他材料一起烹饪，能够充分吸收其他食品的营养，这也是西红柿的一大优势。

也就是说，晚间西红柿能够在帮助你减肥的同时满足你享受美味的食欲。





理由4

STORY

舒舒服服

“晚间西红柿减肥”当然是要生吃西红柿，不过在外出就餐时喝上一杯番茄汁也是蛮舒服的。你可以做自己喜欢的西红柿料理，用西红柿做的家常菜的菜谱也很多，也可作为减肥时外出用餐的必点菜。

理由5

STORY

瘦

血液变得清清爽爽，肌肤变得滑溜溜，美美地享用着美味，舒舒服服地……这个过程你大概了解了吧？

那么，本书中的“晚间西红柿减肥法”之终极目的是什么呢？对，当然是“瘦”啦！既要“瘦下去”，同时还要保持一种“瘦下去的意志力”。最后，我们的目标就实现啦！——“成功瘦身”！



第1章

晚上吃西红柿会怎样呢？

「晚间西红柿减肥」，

就是晚饭的时候加入西红柿，

仅此而已。

所以说，这是个相当简单的减肥方法！

让我们赶紧来看看这晚间西红柿究竟有何能耐吧。





为何是“晚间”呢？

④ “发胖”与“基础代谢”的关系

你对发胖到底了解多少呢？

我们每天都在消耗能量，而这能量来自于通过食物摄取的卡路里。未能被消耗掉的能量就以脂肪的形式被储存了起来。这就是所谓的“发胖”。

如何才能防止这样的现象发生呢？可能有不少人会单纯地认为“只要减少卡路里的摄取就好了”。减少一天所需能量以外的卡路里自然是没有错的，但是，人在减肥时往往会这样想：“我再瘦一点！越快瘦下来越好！”这样一来，连一天内所需要的卡路里也被减少掉了……这样的减肥能算是健康的、充满了活力的减肥么？

因此，我要向您介绍一种摄取了充分营养的同时，又能健康瘦身的减肥法。

【基础代谢】

每天的基础代谢量因肌肉量或年龄的不同而有所差异，但一般来说，成年女性大约为 1200 千卡，成年男性约为 1500 千卡。

方法之一就是“加快基础代谢”。

所谓基础代谢，就是“不运动、不进食，处于静止状态时，身体为保持生命机能而摄取最低限度的能量”。基础代谢活跃的人，即便是不动的时候也能够充分燃烧摄入体内的食物。并且将不必要的东西通过尿液、汗液排泄出去。然而，基础代谢能力一旦减弱，体内血流、水分就会停滞不前，体内废物排泄不出去，燃烧率降低，就会导致发胖。

“如何提高基础代谢”之关键就在于生长激素。生长激素能够促进身体组织的生长，促进肌肤、毛发等的新陈代谢。另外，它也是维持体力所不可或缺的一大要素。生长激素于夜间人们睡觉的时候分泌。一旦碳水化合物减少了，生长激素的分泌也就紊乱了。其结果就是改变你的体质，让你的减肥计划处处受阻。相反，如果适当补充营养成分，在生长激素的作用下，体力会增强，基础代谢得到提高。

【生长激素】

入睡 90 分钟后（深度睡眠），分泌量会增加。之后会维持峰值一段时间，在此期间，体力得到明显增强。

④ “晚间西红柿”加快基础代谢!

西红柿中富含人体需要的维生素、矿物质等营养成分。晚上食用西红柿，补给必需的营养，可以促进睡眠中生长激素的分泌，加快基础代谢。再者，充足的睡眠也是不可或缺的。西红柿同样能够对“睡眠天敌”——“体寒”与“压力”发挥其威力。

① 改善血液循环

西红柿内含的番茄红素能够降低胆固醇，清澈血液。如此一来，血液循环得到改善，消除体寒也就指日可待了。

② 缓解压力

西红柿里的甘味成分能够给大脑、神经补充能量。而且，维生素C有缓解压力的作用，让你消除精神上、肉体上的疲劳。

另外，对于那些总也管不住自己的嘴、超能吃的人来说，食物纤维与果胶简直就是他们的救世主。实际上，感受到食欲的并不是“肚子”，而是“大脑”。老想着吃东西是因为大脑的饱食中枢未能发出“吃饱”的信号。摄入食物纤维、果胶等能让胃膨胀，刺激饱食中枢。食物纤维、果胶一

【柠檬酸】

醋、梅干、柠檬等柑橘类富含的有机酸，能够帮助消除疲劳。西红柿的酸味就来自于这个柠檬酸。

【饱食中枢】

位于大脑视床下部的神经。这个饱食中枢受到刺激后，就会有吃饱的感觉。减肥中，巧妙地刺激饱食中枢是一大关键。

【果胶】

蔬菜、水果，特别是柑橘类富含的天然多糖类，是一种水溶性的食物纤维，有调理肠胃的作用，可以预防腹泻、便秘。

边向大脑发出“吃饱了”的刺激信号，一边加快肠胃蠕动，消除便秘！同时还能帮助体内废物的排泄。

并且，西红柿里的柠檬酸与番茄红素能够帮助你减少身体脂肪。柠檬酸能促进糖分的代谢，燃烧脂肪。番茄红素能够抑制脂肪细胞的增多，吸收多余脂肪。

西红柿既能加快代谢、抑制脂肪增多，所含卡路里又很低。所以说，西红柿是最适合晚间吃的食物。

碳水化合物竟然是减肥之友？！

“不摄入碳水化合物的减肥法”曾风靡一时。然而，糖分却是驱动大脑的唯一营养素。不摄入碳水化合物减少了糖分之后，大脑就无法活跃地工作，学习、工作也就无法正常展开。而且，糖分还是大肠内酪酸菌的原料之一。糖分摄取不足，体内废物就排泄不出去。因此，碳水化合物并不是减肥大敌。

※ 但是，如果西红柿吃多了的话反而会造成体寒，因此保持好一天内所必需的西红柿量很重要。（参考 P63）

【番茄红素】

西红柿的代表营养素之一。其抗氧化作用是维生素E的100倍， β -胡萝卜素的2倍，对预防生活习惯病有显著效果。

④ “晚间西红柿”让你减得轻轻松松!

减肥的第一大课题就是“坚持”。一时间瘦了下来之后又反弹……接着继续减……减肥与反弹总是循环反复的话，对身体来说既是一种负担，也是一种折磨。如果采用“晚间西红柿减肥法”，无需勉强，自然而然就能坚持下去。其原因是……

- ☑ 忙碌的时候喝杯番茄汁就 OK！
- ☑ 几乎所有的餐厅都有带西红柿的菜，即便常常外出就餐也可安心
- ☑ 西红柿做的菜既简单又不会厌倦
- ☑ 四季都能吃到西红柿
- ☑ 西红柿本身卡路里很低，所以就没有了刻意去减少卡路里的压力
- ☑ 只要在平常晚餐时加吃西红柿就好，既健康，又不用担心反弹
- ☑ 聚餐也不会被发现在减肥
等等。

总之，关键就在于，西红柿好处多多，花样多多，让你无需勉强自己，就能持续保持健康的身体、美丽的肌肤。

◎ 让心情也变好的“晚间西红柿”生活

当你闷闷不乐、想法消极的时候，大脑很有可能就不运转了。如果用愉悦的五种感官（听觉、视觉、味觉、嗅觉和触觉）去刺激感情中枢，可以调整大脑的平衡感，思维想法也会变得积极乐观起来。因此细细咀嚼品味一个可口的西红柿，可以调动起你的嗅觉与味觉。一定要尝试一下“晚间西红柿”带来的幸福生活哦！

深得欧洲社交界、上流人士的信赖，在世界范围内都非常有名的内科医师克劳德·萧夏博士说过：“任何一个人都会对某种食物过敏，因此，通过检查血液来发现自己的过敏食物也是非常重要的。”不论喜恶，有人或许就对西红柿过敏。请心怀疑虑，病患者务必先咨询好相关医师后再食用。





晚间西红柿让你的肌肤变得滑溜溜

④ 美丽肌肤由内而来

如今，连男士专用的化妆品柜台都不足为奇了，可见不论男女，大家对于美丽肌肤的关心度是日趋增强。不过，俗话说，“八分靠内养，两分靠外包装”，外部包装做得再好，关键能起到作用的还是那八分。而那八分是需要通过调理身体内部获得的。也就是说，不管你使用多昂贵的化妆品都是徒劳。所以，我希望大家能够通过“晚间西红柿”捕获八分内在美。

• 西红柿带来的美肤效果 •

☒ 抑制氧自由基，防止黄褐斑、雀斑、细纹



紫外线的照射会在皮肤表面形成让肌肤“生锈”的氧自由基，同时还形成了导致皱纹、雀斑的黑色素。西红柿里的番茄红素能够清除氧自由基，同时还能抑制黑色素的生成。另外，对皮肤细胞的生锈、衰老也能起到抑制作用，所以，西红柿对防止细纹、肌肤干燥等也有显著效果。

☑ 通过生成胶原蛋白来创造紧致而柔软的肌肤

西红柿内富含拥有“美白维生素”之美誉的维生素C。可以通过生成胶原蛋白来有效防止肌肤松弛，保持肌肤紧致不产生皱纹。除此之外，富含的维生素A可以增强粘膜，促进肌肤再生。

☑ 清除肠内垃圾，不再为痘痘所困

食物纤维与果胶能够帮助体内废物的排出。体内废物减少了，代谢能力就会提高，也就不会那么容易长痘痘了。此外，营养的吸收，在质与量的方面都会得到提高。体内水分平衡，肌肤也会变得润泽很多。

怎么样？西红柿简直就是一种可以喝的美容液吧？赶紧多吃西红柿，切身体验一下“红红西红柿带来的白润肌肤”之旅吧！

【黑色素】

皮肤在阳光照射时产生的色素，可以保护细胞、皮肤不受紫外线之害。短暂日照产生的黑色素可以代谢掉，但若代谢功能出现异常，就会产生黄褐斑。

【氧自由基】

氧化体内细胞，阻碍其正常功能，引起衰老与疾病。黄褐斑、皱纹的产生，癌症、动脉硬化、糖尿病均与其有关。

⑤ 尝试了晚间西红柿的学生之美肤实感

2006 年的夏天，我在任职的大学内召集了 20 名学生做了一个长达一个月的“晚间西红柿减肥”之实验。方法很简单，就是让他们每天喝两瓶番茄汁。一个月后，20 名学生中有 15 个人的体重下降了。并且，很多学生都体会到了美肤的效果。针对自己的肌肤状态，12 名学生谈及感想时都感觉到，“粉刺减少了”、“皮肤不再那么干燥了”、“皮肤皴裂现象消失了”等等。另外，有皮肤过敏症的学生也明显感觉到自己的肌肤抵抗力增强了，过去频繁出现的湿疹、瘙痒现象也有所好转。（实验进行于 2006 年 7 月 3 日～8 月 4 日）

⑥ 晚间西红柿的美发功效

西红柿带来的另一大美容功效就是美发。西红柿内含有美丽发质所不可缺少的钙等矿物质，能够有效防止脱发的锌，以及增强头皮的 β -胡萝卜素。而且，含有的维生素 E 能够促进活化发根细胞的 β -胡萝卜素的吸收，所含的维生素 P 与铁能够强化毛细血管、改善血液质量。当然，番茄红素还能够预防并改善由氧自由基所造成的脱发、细发现象。头发的健康与否还会影响到头皮内部，连这些部位都能调理到，可谓是西红柿的独特魅力了。

【 β -胡萝卜素】

抗氧化维生素的一种，具有防止体内氧化的作用。摄取后，会根据需要在体内转变成维生素 A。



晚间西红柿让你醒来神清气爽

◎ 创造“睡眠”与“清醒”的良性循环!

“体寒”与“压力”是影响睡眠的两大天敌。我要告诉你,对付它们,小菜一碟。西红柿里的番茄红素能够清澈血液、促进代谢,具有放松神经、缓解压力的作用。

是不是有很多人常常会苦恼睡不着、睡眠很浅呢?这跟大脑分泌出来的一种叫做褪黑素的激素有关。

褪黑素于睡眠过程中产生,可以帮助身体保持一个自然的机体节奏。“睡眠”与“清醒”的生理循环就是在这样的作用下产生的。这样,体内的生物钟才得以控制。褪黑素不仅对治疗失眠有效,对倒时差也很有帮助。然而,随着年龄的增长,褪黑素的分泌量会逐渐减少。于是,我们就不得不通过运动等各种形式来增加其分泌量了。

~睡眠与清醒的循环~



含褪黑素的食物

西红柿、蔬菜汁、生姜、卷心菜、香蕉等

西红柿能够解决花粉症带来的烦恼?

一到花粉漫舞的季节,鼻子就痒痒,鼻涕不止……凡是患有花粉症的人都很羡慕没这种烦恼的人吧?现在,有一个天大的好消息要告诉患花粉症的人啦!由可果美株式会社综合研究所与国际医疗福利大学共同研究发现,持续摄取番茄汁、西红柿里的类胡萝卜素(主要是番茄红素),能够明显减轻花粉症的症状。

食用西红柿,即便是到了花粉季节,你也可以过得心气俱爽哦。



褪黑素不仅能靠人体分泌,还能从食物中摄取,西红柿就是其中的一种。食用西红柿,能帮助你制造出一个健康的体内生物钟。

褪黑素还能减少体内的氧自由基,提高免疫力。同时还能缓解抑郁,是应对精神压力的激素良药。

※ 处于妊娠期、服用处方药、激素分泌不平衡的人,以及患有免疫疾病或服用免疫抑制剂的人,请咨询医师的意见。

阿拉蕾的mixi (译注: mixi是日本一大博客网站)日记



●9月1日 (西红柿减肥第5天)

今天在打工的地方喝了2罐番茄汁☆ 即便很忙, 因为喝起来很方便, 总能坚持下去的啦! 明天做个西红柿的菜吧!!

体重 47.6公斤



●9月12日 (西红柿减肥第15天)

今天用西红柿、鳄梨、芦笋、鸡蛋、青椒做沙拉! 跟各种各样的蔬菜混在一块儿, 味道变得更好了! 啊, 最近皮肤也变好了耶! 番茄红素魔力大大!

体重 47.6公斤

夏日自家种的西红柿。

●9月24日 (西红柿减肥第24天)

今天做了西红柿咖喱饭!! 放了两个西红柿。做的是夏日风格的蔬菜咖喱, 非常美味的哦。吃得口渴了再来一杯番茄汁!! 家里库存快没有了, 得赶紧补货啦。

体重 47.0公斤



●10月5日 (西红柿减肥第30天)

昨天晚上做了西红柿肉汁烩饭。放了很多蔬菜, 加上 250 毫升的番茄汁, 煮得透透的。皮肤现在变得好好啊!!!!

体重 46.4公斤

这样的料理也不错。西红柿罐头加西红柿, 再浇上番茄酱。比起意大利面, 乌冬面的卡路里要低。所以做了一份原汁原味的意大利乌冬面。

※ 阿拉蕾的晚间西红柿减肥体验请看第 101 页!



+ α “阳性食物” 加强瘦身效果

④ 食物也有热性凉性之分?! ~东洋医学~

2500 年以前，东洋医学认为人体的基本在于“阴阳”平衡。认为食物分为“寒、凉、平、温、热”五种不同的性质。并且，食物与处方都是根据症状与本人的体质而开的。

食物分为阳性食物（温暖身体的食物）与阴性食物（使身体变寒的食物）。即便所含卡路里是一样的，不同的食物性质则会改变人体的体温。

50 年前，日本人的平均体温大概为 36.8 度。而到了现在这个低体温化时代，大部分人的体温只有 35.0 度。为何人体体温会随着时代的发展而降低呢？原因如下：

- 随着生活越来越便利，使用肌肉的机会越来越少，运动的机会减少了
- 考虑到怕得高血压与脑中风等疾病，盐分摄取得越来越少
- 想要清澈血液，饮水过多
- 吃了太多寒性食物
- 泡澡不再去澡堂，简单淋浴就解决
- 夏天使用空调，造成体寒

体温下降后，新陈代谢的能力就自动减弱，直接后果就是引起肥胖。而且，体温每下降1度，免疫力就减弱30%，因此很容易就得感冒，患上过敏症或癌症的概率也增高。体温不升高，脂肪与糖分很难被燃烧消耗，因此得糖尿病的风险也高了。

【免疫力】

机体本来所具有的防御能力。能够识别对身体不利的物质，一旦做出判断，便会清除这些不利物质。

【糖尿病】

血糖值（血液中的葡萄糖含量）升高的疾病。葡萄糖运送不到所需能量的细胞中去，溢于血液之中，造成血糖值升高。

一般认为，温暖身体的食物能够加速新陈代谢，而使身体变寒的食物则会减缓代谢。体温上下1度，代谢能力则上下12%。即便摄入相同卡路里的食物，不同的代谢率会造成不同的燃烧率。

这跟东洋医学中所说的“气”的作用也有关系。所谓“气”，是一种你用肉眼所看不到的物质。如果拿电器打比方的话，气就好比是电。气通畅，血液流得就通畅，才会给细胞送去充足的营养与能量。而且，水分的运输也会变通畅，多余的水分与体内废物就被排泄出来了……总之，只有提高了代谢能力，才能有效防止肥胖。

能够温暖身体的食物可以帮助加快代谢，增强免疫力！并且让你拥有一个容易变瘦的体质。而相反，使身体变寒的食物只会减缓代谢速度，降低免疫力，甚至让你很容易就发福。

在此顺便提一下，像辣椒、大葱这样能够温暖身体的食物，在寒冷的地方以及冬日能够采集到很多。

【体内废物】

代谢产生的多余的营养、不需要的物质等。通常通过肠道排泄出来，一旦排泄不畅，长时间滞留在体内，就会招致各种疾病与疼痛。

⑥ 如何将凉性食物变成热性食物？

减肥过程当中，吃各种各样的菜，摄取众多营养是非常重要的。凉性食物中虽然蕴藏着很多身体必需的营养素，但吃了以后会使身体变寒。那该如何是好呢？

简单却又能切实解决问题的一个方法就是将“使身体变寒的食物”变成“温暖身体的食物”。

实际上，我们减肥餐中的主角——西红柿原产自南美，原本属于“使身体变寒”的凉性食物。但是，加入盐、葱、生姜、蒜等热性、温性食物后一起食用，就能温暖身体，解决这个小问题了。

※ 适度摄取盐，能够温暖身体，增强免疫力。推荐富含矿物质的天然盐。

解决了“寒”这个问题后，晚间西红柿就所向披靡了。接下来你所需要做的就是坚信晚间西红柿的大大益处，勇往直前！

值得一提的是，虽说加快代谢可以帮助排泄，但西红柿同样具备消除水肿的功效，因此，推荐那些为虚胖而犯愁的人采用“晚间西红柿减肥法”。

一天所需要的盐分是？

加盐型的番茄汁中平均每 100 克含 0.3 克的食盐。一天正常的盐分摄取量为 6 ~ 18 克，因此要注意适度摄取。盐分摄取过多，会引起高血压、水肿等。西红柿中富含钾，能将盐分排出体外。不仅是对于减肥的人，对那些十分重视盐分摄取的人来说，番茄汁都是一个非常强大的朋友。

晚间西红柿减肥法体验者

小荻的mixi日记



● 9月28日

畅饮会上竟然没想跟往常那样喝个痛快(哭)。想看看有没有其他饮料可以喝,竟然找到了白葡萄酒与番茄汁的混合饮料!!

体重 65公斤

● 10月2日

将前两天剩的肉酱做成了蛋包饭吃。也就是再利用啦。

体重 64.2公斤



● 10月7日

竟然少有地在外边吃了西红柿沙拉!! 首次尝试的咸味西红柿沙拉。

体重 64公斤



● 10月8日

把西红柿加到了牛肉丁盖浇饭里。用的西红柿是非常少有的西西里亚红。细长形状的,酸味很重非常美味!!

体重 63.8公斤

※小荻的晚间西红柿减肥体验请看第104页!



加热过后魔力更大!

◎ 西红柿对浮肿、虚胖也有效!

东洋医学中,认为“气”、“血”、“水”是机体运转的三大要素。“气”乃身心之能量,“血”就是血液,“水”则是除血液以外的淋巴液等体液。当这三个要素达到平衡之时,身体才会处于健康状态。代谢能力下降,排泄就会不畅,多余的水分就会滞留在体内。而水会使身体变寒,水分一多,代谢能力就更差,水分继续滞留……如此就形成了体寒的恶性循环。这就如同大雨过后,土质变疏松,植物获得过多的水分,从根部开始溃烂一样。

水分摄取过多时,会给肾脏、泌尿器官造成负担。肾脏负担过重,代谢就无法顺利进行,从而引起浮肿、血液污染。而且,过多的水分会稀释体液,破坏体内的矿物质平衡。随着上厕所次数的增加,一部分矿物质被排泄掉,很有可能会引起体内矿物质不足。

说起肥胖,人们容易将目光锁定在脂肪上,殊不知脂肪只占了身体重量的15%—25%,**占了体重60%以上的水分,才是带来巨大影响**

【淋巴液】

流淌于分布全身的淋巴管里的液体,呈无色或淡黄透明色。具有在细胞间运输体内废物的作用。

的因素。

水分的摄取不能单靠“喝水”，从平时所吃的食物中摄取到水分同样很重要。比如说，西红柿酱汤、西红柿肉汁烩饭等用西红柿做成的料理中，就含有大量的水分与营养。通过烹饪减小了其体积，吃起来就方便很多，还能摄取浓缩了各种营养的水分。因此，既能清澈血液，对肾脏又好。而且，固体物在肠胃里慢慢地消化后才被运送到肾脏，不会造成负担。

⑥ 加热番茄红素!

西红柿所含的番茄红素非常耐热，因此不管是煮还是炒，都不会改变其成分。而且，加热过后其含量还会增加哦！煮透的西红柿所含番茄红素是生西红柿的 1.6 倍。另外，由于番茄红素很容易溶解在油中，如果跟橄榄油一起食用，摄取到的番茄红素是生西红柿的 4 倍。如果哪天特别想吃生的西红柿，就加入沙拉调料等含油的配料一起享用吧！可以增加番茄红素的量哦。

※ 选择与西红柿配合度好的油的方法，请看第三章“开始晚间西红柿减肥的生活啦！”的第 78 页。

④ 胆固醇是罪魁祸首？

大家有没有这样的误解呢：“胆固醇没有一点好处！”最近，据一些日本研究者的研究结果表明，胆固醇也是一种必需物质，也分好坏。

像引发动脉硬化、心肌梗塞等病因的 LDL 胆固醇（也就是罪恶胆固醇），就必须降低。而 HDL 胆固醇（也就是好的胆固醇）对健康非常必要，还是适度摄取比较好。

• 好的胆固醇之益处 •

- ✓ 好的胆固醇帮助碳水化合物的代谢（碳水化合物摄取过多，则会引起胆固醇增高，就是这个原因）
- ✓ 皮肤里的胆固醇在紫外线的照射下能生成维生素 D
- ✓ 在生成男性激素、女性激素时不可缺……等等

了解了这些，你就会觉得把胆固醇看做是完完全全的罪魁祸首是一种误解了吧？

【胆固醇】

由肝脏合成，类似于脂肪一样的物质。同样也是细胞膜的构成成分，所以作为胆汁、类固醇、维生素 D 的前驱物来说是非常重要的。也是造成动脉硬化的原因。

【维生素D】

帮助吸收钙质所必需的营养素，皮肤可以生成。

⑤ 为何罪恶的胆固醇会增加呢？

摄取过多罪恶的胆固醇，就会给健康带来负面影响。但是，即便是吃那些含胆固醇很少的食品，胆固醇值还是会增高，这就是生活习惯的问题了。你如果不知道胆固醇值增高来自生活习惯问题，付出的努力都化为了泡影，就本末倒置了。所以，下面介绍会使罪恶的胆固醇增加的三大原因，如果你觉得自己正是这样的话，就从现在开始尝试着改变你的生活习惯吧。

● 增加罪恶胆固醇的主要原因 ●

- 频繁抽烟
- 平常总喝咖啡，摄取了过多的咖啡因
- 压力

似是而非？！

胆固醇与脂肪的区别

胆固醇跟脂肪不一样，无法转化成能量。也就是说不是卡路里。胆固醇的作用只是将脂肪运送到体内的细胞中去。另外，如果中性脂肪值下降，胆固醇值也会下降。

【咖啡因】

具有清醒作用。含有咖啡因的食品主要有咖啡、可乐、可可脂（巧克力）、红茶等。很多营养剂中也含有这种成分。

◎ 如何降低胆固醇值① (食品与营养素)

胆固醇值可以依靠食物、营养素降下来。但这并非万全之策，胆固醇高的人还是应该食用低脂肪食物，增加运动。

● 具有降低胆固醇功效的食物 ●

- 胡萝卜 (生)
- 大豆、豆制品
- 富含膳食纤维的食物 (例如：发芽糙米、芹菜、牛蒡、菌类等)
- 富含维生素 C 的食物 (例如：西红柿、苦瓜、小松菜、柑橘类)
- 富含维生素 E 的食物 (例如：西红柿、鳄梨、核桃等坚果类、豆制品)
- 含果胶多的食物 (例如：水果、西红柿、琼胶)

西红柿中包含了能够降低胆固醇值的营养素——膳食纤维、果胶、维生素 C、维生素 E！

【低脂肪食物】

鸡脯肉、鸡胸肉为脂肪含量少的代表食物。现在，乳酸制品中也出现了很多低脂肪的产品。

◎ 如何降低胆固醇值②(油)

好的食用油能够创造出好的胆固醇来。优质的食用油能够击退劣质油，降低劣质油产生出来的罪恶胆固醇。于是，血液清澈了，罪恶的胆固醇也减少了，给身体来了次大扫除。优质食用油能够帮助激活大脑，提升集中力与记忆力；还能够促进激素的分泌，增强体力，防止衰老。你只需在烹饪西红柿料理时选择好食用油就可以了，还是很简单哦！

● 对身体有益的食用油 ●

- **菜籽油**…增加好的胆固醇→降低患心脏病的风险
- **橄榄油**…增加好的胆固醇→降低患心脏病的风险，特别是在做菜的时候加入超纯度的橄榄油会更好。橄榄油加热后会氧化，还是使用生的比较好。
- **芝麻油**…含有芝麻准木质素等抗氧化成分→具有燃烧脂肪的效果，加热后会氧化，所以请尽可能生吃
- **南瓜籽油**…助消化、血液流通
- **亚麻仁油**…富含植物性 Omega-3 的 α 亚麻酸

【芝麻准木质素】

芝麻内所含成分，具有防止身体氧化的功能。芝麻油不容易氧化也正是因为含有准木质素。



高峰西红柿

就如名字一样，生长在海拔 900 米的高地。口感很好，甜味十足。品种为“桃太郎”。而“桃太郎”的品种也很多，占了日本市场上常见的大西红柿的半数以上。



AIKO

迷你小番茄中最具人气的“AIKO”。细长的形状，犹如李子一般。果肉厚实，籽的部分很少是其特点。甜味十足，吃后定会疯狂爱上！！※照片上是“黄色 AIKO”。

西红柿专卖店



这是一家日本的西红柿专卖店，集合了来自日本各地的西红柿。除了西红柿以外，还能在此购买到用西红柿做的甜点、饮料等。还设立了能够品尝到西红柿全餐的西餐厅。

目前中国内地的西红柿品种也很多，如春桃、圣女红果、绿宝石、黑樱桃、黄色迷你小番茄等，主要集中在大型商场超市销售，建议大家买来尝尝，绝对好吃！

稍稍看过来

西红柿图鉴

协助摄影 Celeb de TOMATO



红斑马 绿斑马

看一次就忘不了的带斑马纹的奇异西红柿。一个大概只有 40 克重，相当引人注目。部分的西式餐厅内有卖用绿斑马做成的水果馅饼。





西西里亚红

原产意大利的西西里亚岛。适合用于烹饪的西红柿，同时具备适度的酸味与甜味，生吃也非常美味。跟橄榄油的相溶度很好。



世界上约有一万种西红柿。各自的颜色、形状、味道均不一样。在此只介绍其中的一小部分。



黄色咪咪

吃起来像水果，很爽口的甜味是其特点。外观很漂亮，颜色为明亮的柠檬黄。



黑樱桃

黑中带红的罕见色，迷你小番茄。甜且水分多。推荐做成沙拉或西式泡菜。



黄色迷你小番茄

透明、鲜润的黄色是其特点。甜味十足，口感很好，适合做甜点。



微型番茄

直径竟然不到1厘米！非常非常小的西红柿。看着很可爱，除了沙拉，还经常被用作料理的装饰。



“晚间西红柿生活”之概念与好处

⑥ 美味、健康、卖相好、不费钱、掉肉、美肤又开心!

我在大学当讲师，经常要开一些研习会，从事一些有关食育方面的工作，有很多机会与学生、孩子、家长接触。虽说反复对很多人进行了“西红柿说教”，但大家对于西红柿的印象还是各色各异的。有人“喜欢西红柿”，有人“吃不惯”，有人“喝得了番茄汁但吃不惯生的西红柿”等等，各有差异。然而，你所不知的是，西红柿这种蔬菜之中隐藏着很多秘密，诸如如何将“吃不惯”转变成“喜欢吃”，如何将“喜欢吃”升级为“更喜欢吃”。那么，下面就先来介绍“晚间西红柿减肥”生活的魅力与概念吧。



• “晚间西红柿减肥”生活的魅力与概念 •

①卖相之好！

西红柿有很多品种（参照第 40 页的西红柿图鉴）。享受到各种不同的美味自不用说了，大的、中的、小的，可爱的卖相还能让小孩子把玩。

②加热烹饪后美味更足！

不仅生吃很可口，还有很多烹饪选择，煮、烧、炒、烤等等。而且，加热处理后，可以使番茄红素倍增，美味十足，同时让你拥有一个健康体魄。

③跟其他食物的相溶度也很高！

西红柿与很多食物的相溶度都很高。与油类（橄榄油与蛋黄酱→参照第 78 页）、奶制品（牛奶、奶酪→参照第 80 页）、醋（第 86 页）、盐（第 88 页）等混合后，会更美味。如此丰富的种类，你就不会吃腻了，也就保证了“晚间西红柿减肥法”能够轻松坚持下去。拿棒球来打比方的话，西红柿就好比是“在哪儿都能防得住的万能选手”！



富含营养的西红柿之真面目

④ 一个西红柿包含了十几种营养成分!

西红柿 95% 都是水分，而且包含了很多营养成分。其中，以番茄红素为首，还有维生素、果胶等多达 10 种以上!

● 西红柿所含成分及其功效 ●

- 番茄红素…消除使身体氧化的氧自由基，具有防止衰老的功效。
- 果胶…食物成分。加速肠道蠕动。
- 谷氨酸与天冬氨酸…美味成分。能够调出其他食物的味道。
- 钾、钙、镁、铁、锌…矿物质。辅助维生素的吸收。
- 柠檬酸与苹果酸…其酸味能够增进食欲，消除疲劳。将西红柿与肉类、鱼类一起烹饪，有消除腥味的作用。



○葡萄糖…西红柿的甜味对消除身心疲劳均有帮助。

○维生素类…具有防止肌肤干裂、起皱纹的作用。

你如果减肥瘦了下来，却变得无精打采，也就毫无魅力可言了。西红柿中所含的维生素 B₁ 能够缓解不安情绪，维生素 C 是与压力作斗争不可缺的武器。在这个压力社会下减肥……加之其他压力……谁也无法在持续压力下一直坚持下去。但如果实行“晚间西红柿减肥法”，既能享受美味，又能击退压力，绝对是很容易就能坚持下去啦！

◎ 西红柿的魅力①预防衰老之关键“番茄红素”

生日收到祝福自然是一件开心的事。但是，又老了一岁的复杂感情随后会立即袭上心头……对于大多数人来说，衰老都是一件很让人在意的事。

人为何会衰老呢？原因之一就是“氧自由基”将身体氧化了。要知道，你每呼吸一次，身体就被氧化一点。而且，除衰老之外，还有可能会患癌症、动脉硬化、心脏病等疾病。而番茄红素恰恰能够帮你解决这些问题。西红柿那红艳艳的真面目其实就是番茄红素的颜色。番茄红素具有抑制氧自由基的抗氧化作用。

※ 引起糖尿病、高血压等疾病的可能性也很高。

机体自身能够产生的抗氧化物质随着年龄的增长而减少。你是呼吸的次数多呢，还是吃饭的次数多？当然是呼吸得多啦。也就是说，不管你从食物中摄取了多少抗氧化物质，都抵不过被氧化掉的部分……因此，必须有意地增加抗氧化物质的摄取。

胡萝卜、南瓜中虽然也含有 β -胡萝卜素、维生素 E 等抗氧化物质，但是，相比而言，西红柿所含番茄红素的抗氧化作用是 β -胡萝卜素的 2 倍，是维生素 E 的 100 倍多。西红柿含有如此功效的 β -胡萝卜素与维生素 E，可以说是防止身体氧化的最好食物了。

④ 西红柿的魅力② 美肤与防治肥胖的援助团“维生素”

西红柿是维生素的宝藏。让我们来看看都有哪些功效吧。

● 西红柿所含维生素的作用 ●

- 维生素 A…保护皮肤，防止视力下降，保护维生素 C 不被氧化
- 维生素 B…糖分转化为能量所必需的，帮助碳水化合物的消化，保持肌肉、心脏的功能正常（※吸烟者需要多摄取）

晚间西红柿减肥法体验者

尤娜的mixi日记

● 2008年10月3日

今天也喝了西红柿汤☆自从开始喝西红柿汤后，晚上睡得也好了，早上醒来也很舒服！西红柿真的是有很多功效啊！今后还能再发现其他功效就好了！

体重 48公斤

● 2008年10月5日

昨天、今天都喝了西红柿汤☆说实话，这一个月来一直都在喝西红柿汤，都没有喝腻耶，自己都很诧异！痘痘也少了，皮肤变好了呢！

体重 47.8公斤

● 2008年10月11日

今天见了一个月没见的的朋友，说我皮肤变好了呢！不可思议！都是西红柿的魔力☆

体重 47.1公斤

※ 尤娜的晚间西红柿减肥体验请看第98页！

○ 维生素 B₂…缓解视疲劳，代谢碳水化合物与脂肪（※ 饮酒的人需要多摄取）

○ 维生素 C…使肌肤紧绷，防止皱纹出现，提高免疫力（※ 吸烟者与中老年人需要多摄取）

○ 维生素 E…预防动脉硬化，缓解疲劳，保护维生素 C 不被氧化，激活细胞

○ 维生素 P…使肌肤紧绷，防止皱纹出现，提高免疫力（※ 吸烟者与中老年人需要多摄取）

○ 维生素 H…提高维生素 C 的功效，强化毛细血管，预防牙龈出血

○ 维生素 B…预防白发，有美肤作用