

西红柿的秘密

又到盛产西红柿的季节了，市面上到处可见西红柿可爱的身影。许多人对西红柿情有独钟，它究竟有什么样的魅力可以让人百吃不厌，吃多了又会不会伤害身体呢？下面就让大家了解一下西红柿不为人知的一面。

西红柿，俗名洋柿子，为一年生茄科草本植物，外形圆润，色泽诱人，可当水果生吃，也可和其他食材搭配烹调成美味菜肴。这是一般人对西红柿的普遍认识。除此之外，西红柿还有很多你不知道的小秘密，深入了解，你会发现它的别样魅力。

其实，西红柿还具有很高的美容和药用价值。

西红柿是世界卫生组织推荐的 7 大抗衰老食品之一。因为西红柿中含有丰富的番茄红素，拥有 20 倍于维生素 C 的抗氧化能力，可以为你的皮肤提供 3 倍的保护，防止日晒伤害。同时，番茄红素还可以提高人体胶原蛋白的含量，帮助皮肤抗衰老。这对于夏季爱美怕晒的女士来说无疑是最便宜又有效的内服美容产品了，比现在风靡的胶原蛋白饮品便宜很多倍。

西红柿还能治疗感冒。热热的西红柿汤除了能缓解感冒期间的喉部炎症，还能补充体内因抗病而大量消耗的维生素。最重要的是还能激活人的胃肠道，促进消化吸收，有助于病情康复。美味又清淡的西红柿汤绝对要比感冒药片更容易被人接受，多吃也不会像药片一样产生抗药性，是完美的治感冒良方。

很多人不知道，西红柿汁除了是夏季最佳的美容瘦身饮品之外，还具有解酒的神奇作用。饮酒后喝些西红柿汁，能够摄入足量的钾离子、钙离子和钠离子，补充被酒精消耗掉的矿物质，同时能促进酒精分解酶加速分解酒精，防止酒后头痛或睡不着觉。所以以后喝醉了酒，如果家里没有蜂蜜用来冲蜂蜜水解酒的话，吃一个西红柿或者喝杯西红柿汁同样可以起到解酒的作用。

西红柿炒鸡蛋是我们最常吃的居家菜，但是你一定不知道，这样一道平凡到不能再平凡的菜式却能让你的皮肤变好。日本熊本大学的健康专家发现，鸡蛋里所含的卵磷脂能清除黏在血管壁上的胆固醇，赶走皮肤自由基，让血液通畅、肤色健康。而番茄能促进淋巴循环，巩固蛋黄在体内的生物作用。经常吃西红柿炒鸡蛋，能让你的皮肤光滑、白里透红。所以吃对了食物有时候能为你省下大笔的美容资金，聪明的人往往都是只选对的不选贵的。

夏季各种烧烤大排档很受年轻人的欢迎，但是这种烧烤型食物的诱变剂含量较高，容易诱发肿瘤。因为肿瘤生成的重要机制之一就是组织细胞在外界诱变剂的作用下发生基因突变。而科学家对意大利南部和希腊等地以烧烤为主食的居民进行调查却发现，这些地区的居民宫颈癌、前列腺癌以及肝癌的发病率都较低。究其原因，原来是当地居民常吃番茄，在烤鱼或肉的同时也使用番茄酱，因而减少了烹调过程中杂胺等诱变剂的形成。因此在夏季享用美味烧烤的同时不妨点一盘小番茄，让诱变剂远离你。

食用西红柿有这么好处，你不会迫不及待地把你的冰箱装满了西红柿吧。这又是个误区哦，其实在低温下，西红柿的果肉反而更易失去弹性。相反，在常温下保存西红柿反而能保鲜更长久。西红柿并不是那种在新鲜的时候最有营养的蔬果，所以大家不用在西红柿旺季时猛吃而使自己产生西红柿厌烦症。浓缩的西红柿食品，如番茄酱，反而含有更高的番茄红素，所以搭配食用才不会腻哦。其实，西红柿也不是适合所有的人，肠胃虚者忌大量食用；急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。所以，根据自身情况，巧吃西红柿才不会产生不良反映。

了解了西红柿所有的秘密之后，还要告诉大家，好东西要适量，千万不要吃得太多，那样反而会适得其反。吃对西红柿，让我们这个夏天做个适度的西红柿美人吧!



本周特色菜



金针菇鱼翅 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:清爽筋道 营养丰富



信阳水炖南湾鱼 信阳私房菜提供
美食热线:8363588 8395855
食评:水美鱼鲜烹佳肴 味美肉嫩营养全



云南小瓜炒爽肉 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:香咸适口 清爽滑嫩



鲍鱼菇炒牛排 东云阁提供
美食热线:8686865
食评:香咸适口 软嫩诱人



湘西猪尾 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111
食评:微辣香爽 滋补健体

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。
投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

欢迎报考 周口师范学院

2010 年面向 22 个省(区)招生 6700 余人

周口师范学院是经教育部批准设置的省属普通本科高校。学校始建于 1973 年,现有本科专业 44 个,全日制在校生 17400 多人。学校今年面向全国 22 个省(自治区)计划招生 6702 人,其中本科招生 4500 人,专升本招生 817 人,专科招生 1205 人(含调节计划),本科预科(少数民族)招生 180 人。

周口师范学院 2010 年招生计划(河南)

报考代码:6060

录取批次	专业	科类	层次	招生计划	录取批次	专业	科类	层次	招生计划
体育本科提前批	体育教育	体育(理)	本科	120	本科二批	人力资源管理	文史	本科	36
	体育教育	体育(文)	本科	10		人力资源管理	理工	本科	25
	社会体育	体育(理)	本科	80		国际经济与贸易	文史	本科	30
	社会体育	体育(理)	本科	80		国际经济与贸易	理工	本科	23
艺术本科 A 段	美术学	艺术(文)	本科	75		新闻学	文史	本科	69
	美术学	艺术(理)	本科	10		教育技术学	理工	本科	48
	艺术设计	艺术(文)	本科	105		数学与应用数学	理工	本科	120
	艺术设计	艺术(理)	本科	10		信息与计算科学	理工	本科	60
	绘画	艺术(文)	本科	80		统计学	理工	本科	50
	动画	艺术(文)	本科	50		物理学	理工	本科	60
	动画	艺术(理)	本科	10		电子信息工程	理工	本科	84
	音乐学	艺术(文)	本科	75		自动化	理工	本科	68
	音乐学	艺术(理)	本科	10		化学	理工	本科	101
	音乐表演	艺术(文)	本科	60		应用化学	理工	本科	63
	音乐表演	艺术(理)	本科	10		化学工程与工艺	理工	本科	50
	播音与主持艺术	艺术(文)	本科	85		生物科学	理工	本科	99
	播音与主持艺术	艺术(理)	本科	10		生物技术	理工	本科	36
	广播电视编导	艺术(文)	本科	90		生物工程	理工	本科	70
	广播电视编导	艺术(理)	本科	10		计算机科学与技术	理工	本科	39
	学前教育(美术方向)	艺术(文)	本科	90		网络工程	理工	本科	49
	学前教育(美术方向)	艺术(理)	本科	10		人力资源管理(文化产业管理方向)	文史	本科	80
	学前教育(音乐方向)	艺术(文)	本科	45		人力资源管理(文化产业管理方向)	理工	本科	50
	学前教育(音乐方向)	艺术(理)	本科	5		少数民族预科	文史	预科	70
	舞蹈编导	艺术(文)	本科	40		少数民族预科	理工	预科	55
	舞蹈编导	艺术(理)	本科	4	本科三批	软件工程	文史	本科	120
	音乐表演(地方戏曲方向)	艺术(文)	本科	70		软件工程	理工	本科	60
	音乐表演(地方戏曲方向)	艺术(理)	本科	10	艺术专科提前批	装潢艺术设计	艺术(文)	专科	150
本科二批	法学	文史	本科	77		装潢艺术设计	艺术(理)	专科	30
	思想政治教育	文史	本科	77	专科一批	语文教育	文史	专科	195
	历史学	文史	本科	43		英语教育	文史	专科	195
	汉语言文学	文史	本科	120		数学教育	理工	专科	165
	对外汉语	文史	本科	56		计算机多媒体技术	文史	专科	70
	英语	文史	本科	135	专科二批	计算机多媒体技术	理工	专科	40
	英语	理工	本科	10		计算机信息管理	文史	专科	70
	日语	文史	本科	32		计算机信息管理	理工	专科	55
	日语	理工	本科	3		软件技术	文史	专科	70
	小学教育	文史	本科	30		软件技术	理工	专科	40
	小学教育	理工	本科	11		计算机网络技术	理工	专科	80
	心理学	文史	本科	23	招生咨询热线:0394—8592469 8512179 在线咨询网址: http://zs.zknu.edu.				
	心理学	理工	本科	15					
	市场营销	文史	本科	26					
	市场营销	理工	本科	18					

学校于 6 月 26 日—7 月 6 日举办“校园开放周”等活动,欢迎考生及其家长来校参观。