

2011年口腔助理医师考试：口腔易上火应多吃西红柿 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_651462.htm

西红柿性微寒，可养阴生津、健脾养胃、平肝清热！西红柿性微寒，可养阴生津、健脾养胃、平肝清热，适于热病伤阴引起的食欲不振、胃热口渴等症。西红柿含有的番茄红素是一种抗氧化剂，可抑制某些可致癌物氧自由基，防止癌的发生。西红柿也含有谷胱甘肽，具有推迟细胞衰老，降低恶性肿瘤发病率的作用。国外研究还发现西红柿提取物有降低前列腺癌患者特异性抗原PSA的作用。《陆川本草》一书记载西红柿具有健胃消食、治疗食欲不振的作用，这可能与含有的苹果酸、柠檬酸有关，这两种成分可刺激食欲，促进胃酸分泌，帮助消化，增强胃肠的吸收功能。消化功能较差或多食荤腥油腻食品的人，在饭后进食西红柿是有好处的。西红柿中还含有番茄碱，动物实验证明可明显降低组织胺所致毛细血管通透性升高，具有抗炎作用。西红柿中还含有丰富的核黄素、抗坏血酸、维生素A、维生素K等，对防治牙龈出血、口腔溃疡是有好处的。西红柿用于食疗介绍如下：养阴生津方：用于因胃阴不足或头颈部放疗引起的口干咽燥、食欲减退、烦热口渴、舌红少苔。西红柿200克洗净，开水浇烫去皮，捣烂后加冰糖适量，置冰箱冷藏室内放凉备用，饭后可不拘时间频频食用。医学教育网搜集整理 清胃健脾方：用于因胃热或贪食荤腥厚味以及饮酒过量引起的脘腹胀满、呃逆厌食、口臭烦渴等症。苦瓜100克，开水焯后切片，素油少许烧开，将苦瓜焯熟，西红柿洗净切月牙片同炒，酌加盐及调料、味精少许化开，与蒜

末同时加入，翻炒后起锅。凉血止血方：用于因血热、毒火或头颈部放疗引起的口腔溃疡、牙龈肿痛、黏膜出血。鲜藕100克切片，黑木耳水发50克，用砂锅清水煮开约半小时，西红柿200克切片放入，酌加盐、味精等调料再煮10分钟，鸡蛋一个打蛋花成汤。特别推荐：[#0000ff>2011年口腔助理医师资格考试报名时间](#) [#0000ff>2011年口腔助理医师资格报名条件](#) 更多信息请访问：[#0000ff>2011口腔助理医师网上辅导](#) 相关链接：[#0000ff>2011年口腔助理执业医师考试辅导：下颌髁突与喙突生长](#) [#0000ff>2011年口腔助理医师考试辅导：颞下颌关节紊乱病的防治原则](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com