

番茄红素 (Lycopene) 的益处

番茄红素 (Lycopene) 是一种类胡萝卜素 (Carotenoid)。它是负责水果和蔬菜的红色或偏红色的自然色素。这种植物化学物质或类胡萝卜素色素是属于极强的抗氧化剂。有一点必须注意的是，虽然番茄红素 (Lycopene) 是一种类胡萝卜素 (Carotenoid)，或是在化学上是一种胡萝卜素 (carotene)，但是它本身成分里，并没有任何的维生素A 活力，或维生素A 原 (pro-vitamine A) 活力。

对每个人而言，番茄红素 (Lycopene) 是人体必需的营养素。至于那些抽烟、摄取大量加工食品以及久坐的生活方式者，需要摄取更多富含番茄红素 (Lycopene) 的食物。关于上述所提到的各种因素，包括缺乏体力活动，都会导致自由基产量增加。当这些自由基分子超过或征服了抗氧化防御机制，就会产生氧化应激 (oxidative stress) 的作用。因此，应该摄取更多富含番茄红素 (Lycopene) 食物，如：西红柿，俗称红番茄。这些食物能促使身体避免受到自由基的破坏，进而逐步减少面对患上各种由于自由基破坏而造成的各种致命疾病的风险。

1. 番茄红素 (Lycopene) 被视为对预防心脏病，扮演了一定的角色。它能预防低密度胆固醇 (LDL-cholesterol) 遭受破坏。自由基是造成细胞破坏与导致各种疾病的罪魁祸首。然而，**番茄红素 (Lycopene) 是对抗这些自由基的极强抗氧化剂**。造成心脏病的起因是由于低密度胆固醇 (LDL-cholesterol) 侵袭毛细血管壁黏膜形成氧化作用。进而形成动脉斑块积聚，阻塞我们的动脉。随着这些斑块积聚越多，动脉变得更加狭窄，造成心脏的血流量减少。
2. 番茄红素 (Lycopene) 被称为是有助于降低**前列腺癌症**的活性成分。
3. 番茄红素 (Lycopene) 的水平也是与**男性生育力**互相关联的。
4. 对于妇女而言，摄取番茄红素 (Lycopene) 膳食，在避免**卵巢和子宫颈癌**方面扮演主要的角色。它可控制癌细胞的 DNA 合成和繁殖的速度，进而缓化或避免肿瘤的形成。
5. 番茄红素 (Lycopene) 与妇女们减少患上**乳腺癌** 被发现有密切关联。
6. 番茄红素 (Lycopene) 中的极强抗氧化剂与抗炎成分，对于**护肤调理**方面非常有效。这些成分有助于保持**肌肤健康、年轻以及无瑕疵**。它也可以保护肌肤避免老化和阳光、皱纹、晒斑甚至**皮肤癌**的各种损害。
7. 番茄红素 (Lycopene) 可避免骨质流失、骨骼疏松症以及骨骼系统收缩。
8. 作为极强的抗氧化剂，番茄红素 (Lycopene) 有助于避免**哮喘与慢性肺疾病**。
9. 它有助于关系到因年龄老化所引起的**脑细胞退化**和神经系统衰退。
10. 番茄红素 (Lycopene) 也有助于降低**黄斑退化症、糖尿病、肾病以及眼部疾病**的风险。
11. 番茄红素 (Lycopene) 有助于**减少牙龈发炎**和保护糖尿病患者对治**心血管疾病**。
12. 番茄红素 (Lycopene) 作为抗氧化剂能**减少氧化应激 (oxidative stress)**。它在身体健康方面扮演重要的角色。同时，它也显示出与**长寿具有正面的相互关系**。