

番茄抗癌

來源／Your Health, June 1997

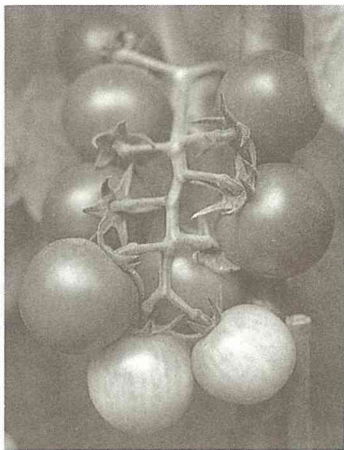
番茄原產於中美洲，已傳遍全世界。在溫帶是春植夏收，台灣則以冬至春季是盛產期。番茄醬 Ketch-up 是美式速食的必備調味料。台灣開始上市的秋末冬初時節，看到青裡帶紅的大番茄，正像亞熱帶在陽光下活躍的健康少年的面顏。的確，番茄正是色香味俱佳的健康食物，而且有顯著的防癌效用。

哈佛大學醫學院以6年時間追蹤48,000位男性醫務人員的生活狀態，發現每週吃番茄製品或番茄製品2次以上者，比從不吃番茄者，發生攝護腺癌的機率降低達34%。在義大利有一項研究結果是常吃番茄者，在消化系統中發生癌症的機率，減少30%到60%，因發生部位而異。

番茄含有的番茄紅素Lycopene是防癌作用的功臣。以色列Ben-Gurion大學證明Lycopene有妨礙肺癌、乳癌及子宮膜癌細胞生長的功效。動物試驗證明Lycopene有助於使一些致癌物質的毒性被中和。

一般蔬菜在烹調後總會損失一些養分，而番茄則在料理過程中破壞了細胞壁，將Lycopene這種抗氧化劑稀釋出來，因此番茄醬番茄汁都很有營養。而用植物油來炒番茄更有利於番茄紅素被吸收及利用。有些人不習慣吃番茄，到藥房問有沒有Lycopene藥片或膠囊賣。美國農部的營養專家建議純的單項營養品抽出物的效果不及自然的食物，因為自然食物中不只有一種養分，而是許多營養成分的綜合效果。

紅肉西瓜以及紅肉葡萄柚亦含有番茄紅素，但是只有番茄含量的1/3。台灣在各季都有番茄的生產，夏天則有西瓜可供選擇。勸君多進食含有番茄紅素的水果，養生保健的功課從生活中做起。



■多吃綠色蔬菜和紅色水果，營養保健第一課！

抽香菸與得肺癌的機率

來源／Agricultural Research, August 1997

美國的醫學會從1950年開始設計吸香菸者因肺癌而死亡的機率，初步的報告是每年在10萬名吸煙者中，有71位死於肺癌。癮君子們，以為危險性只有10萬分之71嗎？

在這項統計時期中，每年在10萬名不吸煙者中，還有7名死於肺癌的呢！因此真正死於肺癌的吸煙者只有10萬分之64(71-7=64)；聽起來，抽煙的危險性似乎並不嚴重嘛！

統計數字不是這麼算的！要從每年在71位因肺癌死亡者中，就有64位吸煙的，是71位死亡者的90%。亦就是說，如果大家都不吸煙，就可以減少90%的由於肺癌而死亡者。這就是美國癌症學會及衛生署如此大力說服總統推行禁煙措施的原因。

統計數字是應該以同類者彼此比較，才不會被數字所誤導。

葉酸——健康食品新賣點

來源／Agricultural Research, June 1997

許多現代化產品都以科技上的新發現，作為主力賣點，亦成為社會教育的助手。一些營養學的名詞已走進了廚房，前一陣子的熱門話題是膽固醇，近來的保健食品則在強力推銷葉酸。

葉酸Folic Acid最早是從菠菜葉片中分離而得，因此稱為葉酸，是維生素(維他命Vitamin)的一種，通常歸屬在維生素B群之中。缺乏葉酸的動物有生長受阻及貧血的現象，因此美國的營養學家建議每天的葉酸攝取量是400mcg。(萬分之四克)。

許多牌子的綜合維生素丸如善存 Centrum 都已含有這個份量。

為什麼近來又以葉酸做為保健添加劑的強力賣點呢？那是由於美國每年有2500名新生兒患有神經素缺陷的症狀，查出來是由於孕婦體內缺少葉酸。美國食品藥物管理局已在1996年發佈命令要求從1998年1月起，所有的穀物食品，就是小麥、玉米、稻米等的食物中，都要添加葉酸，添加量是每100克的面粉中，添加140毫克的葉酸。

穀類製品中添加葉酸還有一項重要的貢獻是降低冠狀動脈病變的心臟病，亦減少了中風的發生。長庚醫學院神經科教授朱迺欣說：中國人及日本人的腦中風發生率居全世界之冠，看來不論是不是孕婦，我們都需要注意葉酸的攝取才能維護健康。

最初發現葉酸與貧血的關係是從雞的營養試驗中找出來的。要使試驗用的雞達到由於缺乏葉酸而呈現貧血的症狀很不容易，因為雞以及其他動物的腸道中都有能製造葉酸的細菌，而且只要有極微量的葉酸存在體內就能防止貧血。台灣人口約為美國的十二分之一，而初生兒有神經管發育不健全的個案似乎不如美國的嚴重，是不是美國的食物中含有抑制腸中有益細菌的成分呢？

除了葉酸缺乏可能導致貧血之外，維生素B₁₂的缺乏亦導致貧血，所以在維生素B群的藥片中，兩者都有，以免只加強葉酸的吸收，反而遮蓋了缺乏B₁₂所引起的其他病症。

在有關營養保健的報導中，結論總要建議：不可偏食，尤其要經常吃綠色蔬菜以及紅色的水果，就不必擔心缺少什麼重要的營養成分了！

■美國食品藥物管理局已經發佈命令，從1998年1月起，穀類食品中都要添加葉酸。



■大豆是中國原產的寶物。

素雞

來源／The Furrow, Sep.-Oct. 1997

大豆是中國原產的寶物，自古以來，提供國人蛋白質營養，亦使得素食者的菜餚多采多姿，而且為了安慰眾多「口中吃素，心中吃葷」者的願望，用豆腐豆皮等作成色香味俱佳的素雞、素火腿等的豐盛素筵。可慮的是在處理已酸敗的大豆製品成為素肉的過程中，所使用的化學藥品及色素，可能對肝臟有害。

大約20年前，曾引進當時稱為「人造肉」的大豆製品，在質地上類似肉類，糖試所曾用不同比例的人造肉與豬肉包餃子試食，得票數最高的是純豬肉餃子，此後就沒有聽說人造素肉了。

這期的The Furrow報導美國密蘇里州大學，由食品加工專家謝福漢（譯音）領導的小組以大豆為主的原料作成了人造雞胸肉，配方是：45%大豆蛋白、42%脫脂大豆粉、15%小麥澱粉、水及調味料。成品有雞胸肉的肉絲結構及肌肉香味。過1、2年將以脫水或冷藏食品在超市供應。這種人造素雞肉在營養上高於真雞肉，成本亦較低。

