

番茄紅素，魅力無邊

【營養成分】

糖分、鈣、磷、鐵、檸檬酸、番茄鹼、維生素A、C、胡蘿蔔素及番茄紅素。

【性味歸經】

味酸、甘、性平。

【功能】

清熱、涼血、生津、消食。

【應用】

夜盲、牙齦出血、高血壓引起的眼底出血、口乾煩渴、食慾不振。

長相平凡又廉價的番茄，既是水果又是蔬菜，含有對身體健康有益的許多營養成分，值得經常品味。今年年初，美國時代雜誌根據科學家實驗結果，票選出十大優質食物，番茄因而榮登現代人十大保健食品的榜首，可見這小小蔬果魅力無窮。

番茄為何看起來會是紅色的？這是因為番茄中含有一種稱之為番茄紅素的(lycopene)的類胡蘿蔔素物質，讓番茄看起來紅咚咚地，討人喜歡。

不過，這種番茄紅素不只是一種天然色素，還是一種抗氧化劑，可以預防細胞受損，同時也可以修補受損的細胞，根據研究報告指



出，它還能夠在實驗中殺死口腔癌細胞，對於其他的癌細胞如攝護腺癌、乳癌、胰臟癌、大腸癌等細胞具有抑制的效果。

另一方面，番茄紅素也在其他的研究小組發現具有預防心血管疾病與攝護腺癌發生的效果。流行病學調查也發現，常吃番茄的義大利男性，是歐洲男性攝護腺腫大和攝護腺癌發生率最低的國家。

番茄為什麼可以預防心血管疾病呢？主要是因為番茄內的番茄紅素具有強力的抗氧化能力，可以掃除自由基；也可以防止低密度脂蛋白(LDL)避免受氧化；更能降低血漿膽固醇濃度；甚至於以前曾被人誤認為有毒的

番茄生物鹼如番茄素(tomatine)，也可以與膽固醇結合而排除膽固醇。

番茄除了上述所言外，也是美容、減肥的好幫手。維持肌膚的美麗光靠保養品或藥物是不足的，充足的營養才是美化肌膚的基礎。皮膚的營養必須來自於六大營養素：醣類、脂肪、蛋白質、維生素A、C、E、礦物質和水分，除此之外，抗老化的鹼性食物也是維持水噹噹皮膚不可缺少的條件。而番茄正是集維生素C、水份與鹼性屬性於一身的食物，也就是說，番茄及番茄製品因富含維生素C，有助於強化皮膚，輔助日曬後肌膚的復原，有利於肌膚的美白；番茄及番茄製品因水份含量豐

養生廚房

富，可讓肌膚飽滿、光澤、有彈性；番茄及番茄製品因屬於鹼性食物，可平衡體內燃燒不完的醣類累積乳酸，避免血液呈現酸性帶來疾病，讓皮膚與器官組織運作完善。因此，為了身體的健康、肌膚的美麗，當然要多吃番茄及相關製品。

番茄紅素存於顏色較紅的蔬果中，例如番茄、西瓜、粉紅色的葡萄柚等，一般來說，愈紅的番茄所含的番茄紅素會愈多，番茄紅素最大的來源是熟透的番茄，因此綠番茄、黃金番茄的番茄紅素會較少。

常抽煙酗酒等容易產生自由基的人來說，番茄中的番茄紅素有非常好的保養效果，因此平時可多吃紅番茄，會使身體更為健康。

應該怎麼吃番茄才能吃到最多的茄紅素呢？番茄紅素除了是一種油溶性成分外，研究發現番茄紅素經過加熱、加工之後，人體吸收率更好，且番茄紅素在食用時若佐以橄欖油烹調，可提高小腸黏膜對番茄紅素的吸收率。此外，市售番茄汁、番茄醬與番茄罐頭等也都是番茄紅素的良好來源。如果民眾還是習慣生吃番茄，建



議挑個紅紅的大番茄，因為越紅的大番茄裡面所含的番茄紅素愈多喔！

（請參閱90年9月號鄉間小路5-6頁專文介紹番茄的營養，作者台大蕭寧馨教授）

脂負擔 健康不發胖

一般沙拉含油量達 60%
吃起來油膩膩的
零脂沙拉是天然植物萃取物
精製而成不含蛋、不含一滴油
讓您享受美食，零負擔



零脂沙拉

不含一滴油

Fat Free Salad 純素無蛋



禾圓食品有限公司

Harmony Food Co., LTD

台北市內湖區環山路三段 13 號

Tel: (02)2627-8656 Fax: (02)2627-8651

e-mail: harmony.food@msa.hinet.net