

面部表現出色的大明星們，在特寫中的表情似乎不及以往生動了。

(取材自 Time /13 May, 2002 健康版)

■西瓜比番茄含有更多的番茄紅素

現代人的保健常識中必有「氧化自由基」這個名詞，它是使得細胞功能受損以及老化的化學物質。用現實的情形來說，好比是一群遊手好閑的無業[自由基]青少年，到處妨礙商家(細胞)的經營。一些維他命如 C 及 E，以及水果蔬菜中的色素，都有抗氧化

化自由基的功能。常見而又抗氧化力很強的色素是番茄中的番茄紅素(Lycopene)。西瓜是全世界各地，一到炎夏最受歡迎的水果。非洲很熱，卻不產西瓜，是我們的農耕隊去教他們種西瓜，成為當地元首們出訪歐洲所帶去的最佳伴手。

西瓜的瓜瓤大都是紅色的，是不是亦有番茄紅素呢？美國農業研究所的植物養分研究室等相關實驗室及科學家們測定 13 個西瓜品系，得到幾項結果：

各種西瓜品系間所含番茄紅素成分的出入很大，這次測驗以無子西瓜的 Lycopene 含量最高。

平均各品系西瓜的 Lycopene 含量比番茄所含的高出 40%。

再召募 12 位女性，11 位男性，在 36 歲至 69 歲之間者參與人體試驗，每次進行 3 周，分別飲下西瓜汁及番茄汁。檢驗血漿中 Lycopene 的濃度，在喝西瓜汁或番茄汁之後，都同樣增加。

西瓜汁亦含有維他命 A、B1、B6 及 C。因此，ARS 的食品專家認為西瓜是能預防一些疾病的機能性食物 (functional food)。

(取材自 Agri. Res./ June 2002)

開懷篇

