

最「IN」的健康食品 番茄

文／詹惠婷營養師

番茄這種既傳統又新潮的健康食品，是否已登上您家中的餐桌了呢？雖然番茄紅素有抗癌及抗老效用，但是補充番茄紅素之餘，也不要偏廢其他的新鮮蔬果，畢竟蔬果中還有其他許多對人體有益的成分，最好均衡攝取。

飯後吃番茄，對番茄紅素的吸收力，比空腹時更佳。

隨著番茄抗癌作用的發現，鮮紅的番茄紅素是目前健康食品中的新寵兒，被視為抗老又防癌的聖品，番茄糊、義大利麵醬、番茄醬、番茄汁、生番茄等富含番茄紅素的天然與加工食品，都成了超市和量販店貨架上的搶手貨。

現代醫學眼中的番茄

番茄在現代醫學的研究中發現有抗氧化、防癌、降血壓、預防心血管疾病等多重功效。

番茄所含的番茄紅素是一種胡蘿蔔素，也是一種抗氧化的營養素，是最近相當受矚目的抗氧化物質，它是所有類胡蘿蔔素中抗氧化能力最強的，掃除自由基的效力為其他種類胡蘿蔔素的2倍，其抗氧化力也比維生素C和維生素E來的高，掃除自由基的效力為維他命E的百倍，因此有很好的抗癌效果。

研究發現，番茄對於癌症的預防，以攝護腺癌、肺癌、乳癌、食道癌、胃癌、大腸癌等防治效果最好。飲食中油脂攝取量高、常抽煙酗酒等容易產生自由基的人，可多吃紅番茄，

讓身體更健康。

除番茄外，蕃茄紅素存於顏色較紅的蔬果中，例如西瓜、粉紅色的葡萄柚、木瓜、芒果和紅蘿蔔等，只是含量不如番茄多。

番茄含鉀量豐富，因此有助於降低血壓。不過，建議以新鮮番茄較佳，因為市售的番茄汁或番茄醬等產品，可能添加鈉鹽，反而失去降血壓的意義。番茄及其製品還能預防心血管疾病如心臟病、心肌梗塞、動脈粥狀硬化等。

因番茄紅素可抑制細胞合成膽固醇、降低血漿低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯的濃度。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，預防動脈粥狀硬化。

在營養學的觀點，番茄富含維生素C、A，兩者都是美化肌膚的營養素，也是很好的抗氧化劑，愛美的女性應該常吃。

傳統醫學眼中的番茄

在傳統醫學的理論中，番茄雖然四季都吃得



全紅的番茄，含有不少番茄紅素，防癌效果也更好。

到，但夏季是最適合吃番茄的時候。因為番茄味甘、酸，性微寒，入肝、脾、胃經，可以生津止渴、健胃消食，例如：因暑熱而食慾不振、口舌生瘡、口乾舌燥者，不妨多吃些番茄。另一方面，番茄傳統上就是用來清熱解毒、涼血平肝、降低血壓的，也具有夏季清涼降火的效果。

番茄要怎麼選？

市售的番茄種類很多，營養成分大同小異，不過要攝取到較多的番茄紅素，首先要選擇較紅的品種，因為愈紅、愈成熟，所含的番茄紅素愈多，可做為選購時的參考。若番茄尚未成熟，還有綠皮，可以放在陰涼處存放，等熟了之後再吃。聖女小番茄是很好的選擇，因為它是全紅的番茄，含有不少番茄紅素，相對地防癌效果也更好。綠蕃茄、黃金番茄的番茄紅素會較少。

番茄要怎麼吃最好？

若調理番茄的方法得宜，可以攝取到較多番

茄紅素。由於番茄紅素存在於細胞壁內，透過機械性破壞可使番茄紅素較易釋放出來，使人體更易吸收。因此，將番茄加熱比生吃更好，因為加熱會破壞細胞壁，而使番茄紅素釋放出更多。番茄紅素是一種熱穩定的抗氧化成分，不必擔心加熱會損失。

此外也可利用市面上罐裝番茄製品（如番茄醬、番茄糊、番茄沙拉醬和番茄湯）或番茄汁，會比生吃番茄攝取的番茄紅素多上好幾倍。

由於番茄紅素是脂溶性，因此烹調時最好加油，可以提高2至3倍的吸收率，如番茄炒蛋、乳酪烤番茄、番茄炒牛肉、在番茄蛋花湯中加數滴油均可；自己打番茄汁時，也可滴入數滴橄欖油。

如果想生吃番茄，飯後吃會比空腹吃更好，因為用餐時會食用肉類或油脂，飯後吃番茄，對番茄紅素的吸收力，比空腹時更佳。或是在生吃番茄時淋上少許橄欖油及醋。

什麼人該多吃番茄？吃多少？

生活壓力大、自由基高的人，或是四、五十歲以上中年男子想預防攝護腺癌者、或有攝護腺癌家族史的男性，可以多補充番茄紅素。一天攝取30毫克番茄紅素，相當4至5顆紅色大番茄的含量就足夠；市售1瓶約300西西的番茄汁，大約含有4顆番茄的番茄紅素。

選擇番茄汁的訣竅

選購番茄汁的訣竅是要注意是否為原汁、番茄紅素的含量愈高愈好、鈉含量低愈好。每

100公克番茄汁的鈉含量最好小於10毫克以下；由於鈉過高會使血壓上升，特別是高血壓、心臟病等與血壓相關疾病的患者，最好選無鹽番茄汁。番茄醬中含有鈉，有高血壓等需要限制飲食鈉攝取量的人，也要酌量食用。 [圖]

富貴手 香港腳

有一種古老的偏方，以天然植物和紫蘇為主的萃取液，我們稱它為外用紫蘇液。歷經20年，贈送超過20,000人（次）的試用，結果令人滿意，一瓶30cc 300元的花費（噴霧式一瓶350元）讓您遠離痛苦，下定決心！

今天就讓香港腳、富貴手、灰指甲消失吧！

本商品有一週滿意保證！

彩雲植物 TEL：049-2912116 FAX：049-2910308

研究中心 郵政劃撥帳號：020-28723 王昭光(0912-313258)