



蔬果紅不讓 牛番茄

文／鄭皓元 中國醫藥大學中藥所博士班

美國人愛說：「每天一個蘋果，可以遠離醫生。」

但歐洲人說：「番茄紅了，醫師的臉綠了。」

每天換個方式吃番茄，兼顧口感與健康。

番茄，曾在2002年1月榮登美國《時代》雜誌「十大風雲食物」的榜首。果然掀起一波又一波的熱潮，一直紅到現在，方興未艾。風行歐美的牛番茄，在充足的陽光下，果實會完全轉成鮮紅色，果肉營養甜美，富含番茄紅素，具抗氧化效果，歐美人士習慣拿來燉煮牛肉而得名，也可切片夾漢堡或製成義大利麵的醬汁。目前台灣牛番茄的產量還不算多，埔里是最大產地。

引自荷蘭的「牛番茄」，色澤鮮紅欲滴，果肉肥厚，茄紅素含量高。新品種的「牛番茄」，顧名思義，個頭碩大，但是口感比一般番茄細緻，味道也更濃郁；成熟後，顏色和外型很像紅柿子，非常討喜，

很受市場青睞。

牛番茄的甜度和酸度都很夠，用來入菜特別適合。牛番茄還適合做羅宋湯，因為皮厚硬度夠，所以能耐久煮，加上色澤美麗，可讓整鍋湯可口又好看，不是其他番茄能比的。牛番茄的色澤鮮豔，肉質肥厚，籽也較硬，直接生吃口感並不好，適合和義大利麵醬或番茄醬一起烹調。

要挑選好吃的牛番茄，必須選熟紅程度達到80%左右的熟果，牛番茄成熟後，整顆果實都會泛紅，熟透了之後再採摘的果實特別酸甜，軟硬度也剛好，熱水燙過後皮很容易剝除，果肉細緻且汁多味美。

牛番茄不只用來切盤、打汁，還可

以搭配山苦瓜、小黃瓜、芹菜打成果汁或調理成番茄優酪乳，或番茄芹菜優酪乳等。

抗老化的茄紅素

番茄是一種醫界評估最佳營養保健的蔬果，含有豐富葉酸、維生素A、C、E，和類胡蘿蔔素(包括β胡蘿蔔素)，及番



茄紅素與植物化學成分；鉀、鈣、鐵、鋅、碘等，對人體健康具有防癌、預防心血管疾病、健康抗老、增強免疫、保護眼睛、養顏美白及減肥瘦身的效果。

究竟番茄如何擁有這股超人氣呢？這要歸功於「茄紅素」，茄紅素（Lycopene）是一種天然的色素，亦是一種胡蘿蔔素，它是類胡蘿蔔素家族的一員，比胡蘿蔔素多了2個不飽和鍵。茄紅素不僅僅是色素而已，它還是很強的抗氧化物，不僅可以保護植物不受陽光、空氣污染的傷害，在人體也可以對抗許多種退化（老化）性疾病。

茄紅素經過這幾年的研究，不斷被證實，它能提高人體的免疫力，對抗自由基對細胞的破壞，減少癌症發生，特別是男性的攝護腺癌。茄紅素是一種抗氧化的營養素，其掃除自由基的效力為其他種類胡蘿蔔素的2倍、維他命E的100倍；存在於許多食物中，不只番茄有，葡萄柚、西瓜也有。許多金黃色水果也含有番茄紅素，如木瓜、芒果和紅蘿蔔等，只是含量不如番茄，且愈紅的番茄愈好。

茄紅素獨特的結構特點決定了它的生理功能。微觀環境中的蛋白質分子和膜脂分子會影響番茄紅素的生理功能；反過來，茄紅素分子也會影響其他分子的亞細胞結構。因此，茄紅素能影響人體細胞的活性以及營養物質的吸收及迴圈，從而控制細胞的生長及代謝。採用細胞培養系統可以研究茄紅素在正常細胞及腫瘤細胞中的分子作用。

男性更要吃番茄

番茄紅素對於前列腺癌的抑制作用已被公認。在美國華盛頓作過一個調查，1974年抽取了25,802名男子的血樣，再把其中在以後的13年內患前列腺癌的患者的血樣與103名對照者的血樣進行分析，發現前列腺癌患者的血清中茄紅素的平均濃度比對照者低6.2%。另一調查還發現，在兩組被調查者中，平均每週食用番茄比對照組多5倍的那一組男子，他們患前列腺癌的可能性要減少40%。總之，食用番茄的量與減少前列腺癌的發病

台灣優良林產品 首次加入CAS行列

93年度CAS台灣優良農產品授證典禮於12月7日於農委會大禮堂舉行。農委會特別以「健康A+，CAS新鮮看得見」為訴求主題，意味著經CAS驗證的產品在新鮮、安全及衛生上，已為消費者作了最嚴格的把關。93年度獲得CAS台灣優良食品授證的廠商共28家，其中包括生鮮截切蔬果等廠商23家，以及首次加入CAS認證行列的台灣優良林產品廠商5家。獲得授證之28家廠商，新驗證產品品項計54項。

肉品類：普惠、中國青年、和榮意、裕毛屋。

冷凍食品類：源鴻億、奇巧調理、好口福。

果蔬汁類：光泉大園場

良質米類：聯發碾米工廠

醃漬蔬菜類：信義鄉農會

即時餐食類：御順食品

冷藏食用菇類：台中縣新社鄉菇類生產合作社、生鮮食用菇類的彥廷農場。

點心食品類：祥旺食品

蛋品類：燕來牧場、大毅蛋品、群裕食品、上品王食品、台南蛋品。

生鮮截切蔬果類：雲林縣子茂、嘉義縣明華果菜生產合作社、高雄縣大社聯合社區合作農場。

林產品類則：台灣百和工業、澀水竹炭工作室、瑞竹林業、嘉義大埔竹炭生產合作社、永靈國際竹炭。

農委會表示，為了提供消費者新鮮、安全及衛生的國產優良農產品，多年來持續推動一系列國產優良農產品證明標章，包括吉園圃、海宴、以及有機農產品等，由於CAS係自民國78年起推動的優良農產品證明標章，推行至今已普遍獲得國人的認同和信賴，並已逐漸成為國產優良農產品的代名詞，為方便消費者辨識，農委會正逐步整合各項優良農產品標誌和標章，驗證的產品類別也由食品類拓展到林產品，而吉園圃、海宴及有機農產品亦分別規劃於94年底以前整合成CAS標章。

率之間有著密切的關係

研究報告指出，想要從番茄中攝取番茄紅素，調理方式很重要，由於番茄紅素存在於細胞壁內，透過機械性破壞可使茄紅素較易釋放出來，使人體更易吸收；越紅的番茄茄紅素含量越高，番茄如此搶手，在於熱量低，而且加溫煮過的番茄會釋放出更多茄紅素，生番茄的茄紅素含量為每100公克約3毫克，番茄汁的茄紅素含量是生番茄的3倍，番茄醬則是5倍，與其他水果有些相反。吃番茄最好是吃番茄料理或番茄汁，會比生吃番茄所攝取的茄紅素多上好幾倍。

