



茄紅素對人體健康有益處，已成了全民共識

番茄 (*Lycopersicon esculentum*) 又稱為西紅柿、洋柿子或是柑仔蜜，為茄科一年生或多年生草本植物。營養豐富，含有多種維生素、有機酸及礦物質，2002年被美國《時代》雜誌評選為十大健康食品之首。

番茄一直都被我們當做水果或蔬菜來食用，既可生食，也適合烹調，加工產品多樣化，近幾年拜食品業者的行銷策略，成功地將茄紅素 (Lycopene) 的機能性介紹給民眾認識，造成一股全民吃番茄運動，與番茄有關的產品一下子變成了當紅健食品，尤其是番茄汁，走在街上幾乎人手一瓶，超市的飲料架上，各種調味果汁、加味飲料都被番茄汁所取代，各家飲料公司紛紛跟進，幾個月內市場上出現了20幾個品牌的番茄汁，這股番茄汁旋風至少蔓延了一年多，雖然現在已經有退燒跡象，但攝食茄紅素對人體健康的益處，已成了全民都有的基本常識了。



其實茄紅素類是胡蘿蔔素的一種，廣泛存在於各種蔬果中，例如西瓜、漿果、木瓜、葡萄等也都含有茄紅素，但就一般而言，番茄中茄紅

素的含量的確比其他水果豐富。

國內外有許多研究都發現，茄紅素具有很強的抗氧化活性，能防止自由基對細胞的破壞，並能降低膽固醇濃度，減少心血管疾病及癌症的發生，特別是攝護腺癌及前列腺癌等癌症，此外對於人體免疫力的提升也很有幫助。有許多研究顯示，番茄製品中所含的茄紅素，經過繁雜的加工處理後，並不會像其他營養成分易受高溫破壞，反而能釋放更多，因此食用加熱煮熟後的番茄食品，例如番茄醬、番茄義大利麵等，所攝取到的茄紅素未必會比番茄汁還低，因此就有流行病學上的研究統計，義大利人罹患攝護腺癌和心臟病的比例較其他國家低，主要原因在於番茄是他們愛吃的義大利麵之主要食材。

市面上的番茄汁相關產品的種類多，消費者可依個人喜好選用，但必須提醒大家注意的是：大多數的番茄汁為了調整口感，控制番茄的酸度，都有添加糖或食鹽的現象，容易增加熱量及鈉的吸收，腎臟病或心血管疾病患者，則不宜食用過量，雖然喝番茄汁的好處多多，但也該考量個人體質，斟酌飲用，如果擔心無法攝取足夠的茄紅素含量，可藉由生鮮蔬果或是其他含有番茄的食物來補充，畢竟喝飲料不是唯一的保健方式，應該回歸正常飲食，均衡地攝取各種營養，加上適度的運動，才是正確的養生之道。 