

文／屈先澤

# 三大類蔬果 守護你的健康

**根**據營養學家調查報告，許多消費者，尤其是大多數外食的上班族，對食物的選擇呈現三類不正確的偏好：一類是特別講究食物的美味，僅吃精緻的食品；一類是對食物的知識不足，道聽途說的採信去吃淡而無味，名之為保健而實際並非保健的食品；另一類則是挑剔不已，只吃少數幾種自己喜歡吃的食物；結果形成為「營養過分」、「營養不足」及「營養失調」三種不健康的現象。

根據美國《農業研究雜誌》(Agricultural Research, March 2008)報導，美國農業部與衛生部聯合編著，重新修訂「飲食指導手冊」(The Dietary Guidelines for Americans)，特別增列了一欄有益健康的穀類、豆類、水果、蔬菜、肉品、低脂肪及脫脂乳製品的名稱，並逐項分析、詳細說明這些天然食品的營養成分及功能。籲請消費大眾盡可能多吃生鮮艷麗的蔬果，養成不挑食、不偏食的飲食習慣；重視「營養均衡」、選擇天然的「完整食物」(Whole Food)。

以下是美國「農業研究服務中心」所屬的各州農業試驗研究場所，最近選育成功的三大類蔬果新品種。由於此三大類蔬果分別具有特殊的營養價值，2008年4月出版的《自然健康雜誌》(Natural Health Magazine)將它們列為「20種最佳營養蔬果」(Top 20 Most Nutritious Vegetables)予以推薦。

## 胡蘿蔔類

Carrots, 繖形花科，一、二年生草本根菜類蔬菜

設在北美中西部威斯康辛州麥迪遜市 Madison, Wisconsin 的「蔬菜作物研究中心」2007年新育成一種「橙色胡蘿蔔」， $\beta$ -胡蘿蔔素含量比30年來所有的胡蘿蔔品種，平均增



加了75%。報告指出： $\beta$ -胡蘿蔔素是維生素A的「前驅物質」，在人體內能轉化變成維生素A。維生素A屬於脂溶性醇類，是促進人體生長與健康的重要的物質；同時是構成視覺細胞感光的「視紫紅質」主要成分，能預防夜盲及乾眼症，故又名「視黃醇」(Retinol)。維生素A還能有效清除人體內的氧離子自由基，是一種優良的天然抗氧化劑。此品種不僅品質佳，產量亦高；已引起胡蘿蔔加工業者極大的重視。該「研究中心」同時還選育出3種各含不同色素的胡蘿蔔新品種：

**紅色胡蘿蔔**：含有豐富的「茄紅素」(lycopene)。「茄紅素」呈明亮鮮紅的色澤，是人體最需要的「類胡蘿蔔素」(Carotene)中的一種，可以預防動脈硬化、減少心血管病變及惡性腫瘤的發生，特別是對攝護性癌(又名前列腺癌)及糖尿病有極佳的防治功能。

**黃色胡蘿蔔**：含有極高的「葉黃素」(Lutein)。「葉黃素」又名「黃體素」亦屬於「類胡蘿蔔素」中的一種，為視網膜最重要的養份，能顯著減緩老年人視力下降或失明的「老年性黃斑部病變」的發生。「葉黃素」還被證實是一種重要的天然抗氧化劑，具有抑制脂肪過氧化的功效。

**紫色胡蘿蔔**：含有極多的「花青素」(Anthocyanins)，是一種「生物類黃酮」，可以促進眼睛視網膜「視紫質」活化、強化微細血管的效能、維持血管彈性、抑制與心血管疾病發生正相關的LDL氧化及減緩血小板、血細胞粘連動脈血管壁，減少心臟病及中風機率。更最重要的是發現「紫色胡蘿蔔」含有一種天然的「多元聚乙炔」(polyacetylene)，具有極強的抗炎、消炎力，能抑制癌細胞增殖的活性，甚有可能開發成爲預防癌症藥物的添加物。

此外，該研究中心還育成一種甜瓜，亦含有大量的β-胡蘿蔔素。更可喜的是應用傳統的雜交技術，育成兩種洋蔥及大蒜新品種，大幅提高「硫代亞硫酸鹽」(thiosulfinate)的含量，可降低血脂、預防動脈粥狀硬化，以及極強抗菌性。

### 番茄類

Tomatoes, 茄科、茄屬、番茄亞屬，一或多年生草本植物

馬里蘭州「水果蔬菜遺傳改良實驗室」的(Genetic Improvement of Fruits and Vegetables Laboratory, GIFVL)的亨利華萊士博士新育成一種形似櫻桃的「櫻桃番茄」；加利福尼亞州奧爾巴尼市的「西部區域研究中心」育成一種艷紅色的「小紅番茄」，此二品種均含有大量的「茄紅素」。茄紅素是一種脂溶性色素，人體吸收後在血液中呈現鹼性反應，可明顯的清除人體循環系統中所產生的尿酸等



毒素。

流行病學研究並發現，茄紅素除了可以阻止低密度脂蛋白(LDL)氧化，降低心臟疾病罹患率、抑制一般癌細胞衍生外，特別能預防男性攝護腺癌的發生；同時還能保護淋巴細胞不受自由基損傷，因而增強人體的免疫力的功能，故被視爲一種最優良的天然抗氧化劑。此外，茄紅素還可以提高男性的生育力、防止紫外線對皮膚的傷害，歐洲多所大型研究性醫院，已將番茄列爲重要的醫療食品。

### 馬鈴薯類

Potatoes, 茄科，多年生草本作物，亦糧亦蔬



設在華盛頓州普羅瑟鎮的「蔬菜及飼料作物生產研究所」不久前育成一種紫皮黃肉的馬鈴薯，所含抗氧化物、玉米黃質及葉黃素，較傳統的白肉馬鈴薯平均增加52倍；另育成一種紅皮及一種紫皮馬鈴薯，所含抗氧化物較現有暗黑種皮的商業品種增加4倍；同時富含一種有益胎兒神經發育及預防心血管和腦血管疾病的營養素「葉酸」(folate, 又稱維生素B9或維生素M，屬於水溶性維生素B群)，此等品種的口感甚佳，正計畫大面積推廣種植。

◎詳細資訊可以上網[www.nps.ars.usda.gov](http://www.nps.ars.usda.gov)查閱，或逕與：Dr. Laura McGinnis, USDA-ARS Information Staff, 5601 Sunnyside Ave., Beltsville, MD 20705-5129; phone (301) 504-1654, fax (301) 504-1486. 直接連絡。