

來自天堂的番茄

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

歐美有一句諺語：「番茄紅了，醫師的臉綠了！」，從這句話可知，番茄自古以來就被認為是有益健康的食物。

鄰近地中海的國家，如義大利、摩納哥、法國等國，其人民常喜歡在飲食中加入一些番茄、洋蔥等食物。研究發現，法國人飲食中的飽和脂肪攝取量為美國人的2倍以上，抽煙的比率也不低於美國，但是心血管疾病生率卻只有美國人的三分之一，而這些全都是拜這小小的番茄之賜。

夏日消暑佳果

番茄在中國的歷史可追溯自明朝，屬於茄科的它們，由於是來自西方，因此被叫作「番」茄，因其樣子又酷似柿子，故有人稱之為「西紅柿」。也因此，我國中醫自然對番茄也有一番研究了！

中醫認為，番茄性味甘、酸，入肝、胃、肺經，有清熱生津，健胃消食之功，適用於熱病口渴，暑天乏味納少，食欲不振等。《陸川本草》言其「生津止渴，健胃消食，治口渴，食欲不振」。由於番茄甘酸生津，性寒清熱，功能清熱而止渴，因而對夏日暑熱傷陰，口乾口渴，食欲不振療效甚佳，故有「夏日消暑佳果」之稱。

此外，對血栓病、高血壓、高血脂、糖尿病、貧血、潰瘍病、牙齦炎、口腔潰瘍、胃熱口苦等疾病，也有明顯療效。

保健營養聖品

生食、熟食兩相宜的番茄，既是水果又是蔬菜，其營養成分相當豐富，含有維生素A、C、B₁、B₂、B₃、B₆、E及多種礦物質，以及造成特殊酸性的檸檬酸、蘋果酸等有機酸類。

番茄中的維生素C因此受到有機酸及抗壞血酸之保護，只要不是在高溫下長時間烹煮，其維生素C的流失是比一般蔬菜還要少的，也因此可以大大提高人體利用率，有利人體的吸收，並能有效軟化血管、預防動脈硬化，又能以抗氧化的方式預防癌症。而抗壞血酸還能止血，促使傷口癒合，不留疤痕，並增強血管韌性。

幾年前台灣籠罩在SARS的風暴下，當時醫生學者建議大家可多吃番茄，增加身體免疫力，番茄因

此被當成養生保健的營養聖品。而其中所含的大量茄紅素（Lycopene），正是讓大家趨之若鶩的主要原因！

茄紅素（Lycopene）是一種天然的色素，屬於類胡蘿蔔素色素，有一特性，就是不像其他營養素如維他命C等容易在烹調中流失，因此在人體的吸收率較其他營養素來的高。常攝食含茄紅素之食物，可有效預防癌症。根據研究指出，茄紅素主要可預防攝護腺癌、腸胃道癌、乳癌等。

調查顯示，番茄在義大利料理中被使用的最為廣泛，義大利男性罹患攝護腺癌的比例是全世界最低。此外，它還可以輔助治療癌症、預防心血管疾病、抗氧、延緩老化、增加人體免疫力。正因為茄紅素有這麼多的好處，連帶也使得番茄的營養、養生價值，逐漸為世人所重視。

吃番茄，最直接的方法就是洗淨生食，對營養成分的攝取亦最完整，同時也最能感受其甘甜紅豔的特質，閩南人稱它為「柑仔蜜」實在有道理，因為它的甜美被認為可與柑橘相提並論。

但值得注意的是，未成熟的番茄中，含有大量的番茄鹼，是一種有毒物質，它會隨著番茄的成熟度而逐漸降低，熟至紅透則全無毒性。因此不要吃未熟的生番茄，以免發生噁心、嘔吐、疲倦等中毒現象。

☞

養生番茄料理

番茄粥

材 料：番茄200公克、糯米50公克、蜂蜜少許。
作 法：1. 先將番茄洗淨後榨取其汁。
2. 將糯米洗淨，加入適量水後與番茄汁一起煮成粥。
3. 粥熟後調入少許蜂蜜即成。
功 效：舒展血管、幫助消化、清肺、止渴。

番茄豬肝炒粳米(蓬萊米)

材 料：番茄100公克、豬肝100公克、粳米100公克，生薑3片。
作 用：1. 先將豬肝洗淨切片，用鹽、醬油、生粉、米酒攪勻。
2. 番茄洗淨，切開；生薑洗淨，去皮，切絲。
3. 粳米洗淨放入鍋內，加適量清水，文火煲20分鐘。
4. 放入番茄，生薑，煮10分鐘，再放入豬肝，煮沸幾分鐘至豬肝剛熟，即可調味佐膳。
功 效：治體弱血虛、營養不良、眩暈。