

多彩多姿的 番茄家族

文圖/林煜恒

番茄 (*Solanum lycopersicum* L.) 為多用途之重要茄果類蔬菜，其依果實成熟後之顏色，可區分為紅、橙、黃、綠、白、粉紅、紫、咖啡及黑色等不同色系之品種。果實顏色不僅區別了品種間的差異，更與其營養價值相關。相關研究指出，常見之全紅番茄，果實成熟過程中會合成大量茄紅素 (lycopene)；橙及黃色番茄合成 β -胡蘿蔔素 (β -carotene)；紫及黑色番茄合成花青素 (anthocyanin)；綠色番茄則因果實成熟過程中，類胡蘿蔔素生合成機制被阻斷，因此成熟果實中之色素為葉綠素。臨床營養學研究顯示，番茄果實含有的茄紅素、花青素及葉綠素皆為對人體健康有益之抗氧化物質，可有效去除體內自由基，增強免疫力，降低各類疾病發生機率；而 β -胡蘿蔔素為人體中合成維生素 A 重要的前驅物質。近年來國內已有許多番茄栽培業者引進彩色番茄品種進行商業生產，不僅為國內番茄產業增添了色彩，更使消費者有機會品嚐到各式不同滋味的彩色番茄品種。



▲各式色彩繽紛及型態的番茄果實