文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授

甜椒的營養



在一片翠綠的蔬菜架上，人們的眼光會不知不覺地停駐在一堆五顏六色的小燈籠上，奼紫嫣紅的甜椒與翠綠的青椒交相輝映，令人驚艷。

五顏六色的甜椒稱爲彩色甜椒，與青椒都是茄科番椒屬的植物，只是品種不同。甜椒原產於熱帶美洲，因此中南美國家的食用量特別大，平均每人每天可以高達 40 公克。根據衛生署的國民營養調查資料，國人青椒的攝取量在排行榜中列名 50 以內，平均每人每天約攝取2公克，所佔比例並不太高；五彩甜椒則是民國 85 年才逐漸引進本土，因此食用量更低。

生鮮的青椒有獨特的香氣，入口清甜，沒有明顯的辣味，烹調後香氣減弱，甜味增強。通常年輕人與孩童比較不愛青椒的氣味，相較之下，五彩甜椒的香氣比較淡薄，甜味更強，加上悅目的色澤，可能比較吸引年輕人與孩童。

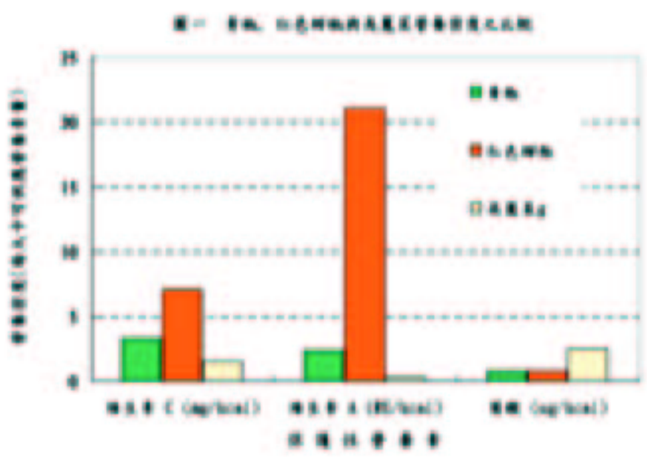
國人攝取量最多的蔬菜是高麗菜，甜椒攝取量不高，但是營養價值有其特色；以相等的重量來比較（表一），各色甜椒與高麗菜所供應的熱量都一樣很低，因爲蔬菜等於不含油脂，澱粉也很少，而且水分很多，熱量來自少量的碳水化合物，主要是膳食纖維與糖類。

甜椒最突出的營養素是鉀、維生素C、維生素A與葉酸，有助於預防各種慢性疾病。甜椒貢獻最大的營養素是維生素C，含量和柳橙

表一　青椒、彩色甜椒與高麗菜之營養素含量

名稱	青椒	紅色甜椒	黃色甜椒	高麗菜 1,3
日常食用量 1 (公克/天)	2			36
重量 2 (公克)	74	74	74	74
熱量 (大卡)	20	20	20	16
碳水化合物 (公克)	5	5	5	2.8
鈉 (毫克)	< 10	< 10	< 10	< 10
鉀 (毫克)	131	131	157	111
維生素 C (毫克)	66	141	136	24
維生素 A 效力 (RE)	47	422	18	4.2
葉酸 (微克)	16	16	19	40

1 衛生署：1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查
2 相當於一個中型青椒或甜椒的重量
3 國人攝取量最高的蔬菜







或番石榴相當，在蔬菜類中更是名列前矛(表二)。不同色系的甜椒中，維生素A效力以紅色甜椒最高(表一)。比較甜椒與高麗菜營養特色，甜椒以維生素A和C取勝，高麗菜則富含葉酸(圖一)。

除了維生素C之外，甜椒豐富的色彩也代表豐富的類胡蘿蔔素與花青素等抗氧化成分，抗氧化效力比高麗菜、胡蘿蔔都高。研究指出，甜椒的萃取物具有抗突變的作用，效力比β-胡蘿蔔素還強，因爲除了β-胡蘿蔔素之外，花青素或葉黃素等成分也都有效應，彼此還有相輔相成的效果。

表二、富含維生素C的常用蔬果

蔬菜名稱	維生素C含量 (mg/100g)	水果名稱	維生素C含量 (mg/100g)
綠豆芽	184	釋迦	99
甜椒	94	香吉士	92
球莖甘藍	89	龍眼	88
		奇異果	87
		芭樂	80

甜椒可以生鮮食用，不經加熱有利於保存較多的維生素C，如果把甜椒的食用量提高到每人每天18公克，相當於1/4個中型甜椒，大約是高麗菜量的一半，對維生素C和葉酸的貢獻可以大幅提高(圖二)，所供應的維生素C甚至超過高麗菜，大約滿足女性每日需要量的25%；如果選用紅色甜椒，維生素A與C都可以大幅提升(圖三)。



烹調甜椒時，應該以少量油脂大火快炒，油脂可以幫助β-胡蘿蔔素、花青素等成分的吸收，快炒可以避免葉酸的流失。目前國人的甜椒攝取量實在太少，還有多加利用的空間。