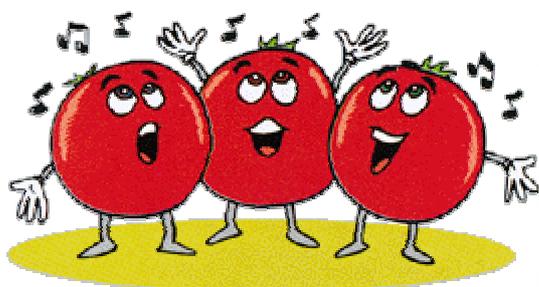


番茄的茄紅素

文／羅英妃



番茄是普遍而營養豐富的食物，在 2002 年初曾被美國時代雜誌報導為 10 種對身體健康有益的食物中名列榜首，其中最為人所熟知的營養成分當屬茄紅素 (Lycopene) 了！茄紅素是什麼呢？它是一種天然色素，為類胡蘿蔔素(carotenoid)家族的一員，除了扮演番茄鮮紅的色彩外，其還是個強而有力的抗氧化物，不僅可以保護植物不受陽光、空氣污染的傷害外，並在人體中對抗多種退化(老化)疾病。

由組織培養研究、動物實驗及流行病學調查的結果均顯示，茄紅素可抑制腫瘤活性、降低攝護腺癌、肺癌、胃癌…等的罹患率。所以，多攝食番茄可以增加人體中茄紅素的含量，亦即增加強而有力的抗氧化物，其清除體內自由基的能力很強，一旦烹煮後即會釋放出來，經由科學家研究的結果，提醒我們茄紅素是為脂溶性的，必須經由油脂烹調而自然釋放出來，才能讓人體有效吸收。因此，番茄最好是炒來吃，或者食用番茄汁、番茄醬等加工製品，如果生吃番茄，吸收茄紅素的效果不大，不過，卻是吸收維他命 C 的良好來源。如果不敢吃番茄，可建議多吃富含茄紅素的食物，如紅肉葡萄柚、紅肉西瓜、番石榴、木瓜、櫻桃及彩色甜椒等，亦為不錯的選擇。

番茄茄紅素的含量多寡，取決於品種、栽培方式、採收成熟度、貯藏條件等因素。以國外所做的研究顯示，紅色品種如” Flavourtop” 之茄紅素含量約 4950ug/100g，而黃色品種” Gold sunrise” 則僅有 21ug/100g。每公頃施用 300 kg 的硝酸銨比施 100 kg 所生產的茄紅素較高。紅熟期又比粉紅期的果實高出 2.5 倍的茄紅素含量。粉紅期採收的” Sunny” 番茄貯藏於 18°C 下會比 0°C 貯藏所含的茄紅素含量來得高。所以，栽培者可由選擇品種及施肥方式來提高茄紅素的含量，一般消費者可選購紅色品種、食用紅熟果、貯藏在 0°C 以上的溫度及烹調時配合少量油脂，則有助於茄紅素的吸收。