



**戀戀番茄！Tomato 越小、越「鮮豔」、越富營養！**

◎台北醫學大學附設醫院營養室蘇秀悅主任◎

番茄是我們日常食用最多的蔬菜之一，大部分人只知道它含有豐富的維生素，但是卻有很多人不知道番茄的營養價值所在；甚至烹調時怎麼做，才能最大限度地保存其中的營養，很多人並不清楚，而讓番茄的營養成分再度引起大家的熱烈討論。

番茄（Tomato）俗名西紅柿，以中美洲的秘魯為其原產地。它與馬鈴薯同屬於茄科植物。中國因為其為舶來品故稱為番茄。番茄的營養極其豐富，除了含有維他命 C 之外，還含有番茄紅素（Lycopene）。由於最近國內外掀起一陣「番茄熱」，讓番茄在「水果王果」中迄今仍獨領風騷，受到消費者所青睞。

### 番茄紅素獨領風騷

事實上，番茄中最重要的成分莫過於「番茄紅素」，它以抗氧化和預防癌症的強大功效而著稱。近年來，科學家們對番茄紅素健康作用的研究有了很多新的突破，已經證明的包括：具有獨特的抗氧化能力，可以清除人體內導致衰老和疾病的自由基；預防心血管疾病的發生；阻止前列腺的癌變進程，並有效地減少胰腺癌、直腸癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的發病危險。

另外，番茄品種、顏色、成熟度、甜度，甚至生產季節的不同，都是決定其中番茄紅素含量的重要原因。黃色品種的番茄中番茄紅素含量很少，每 100 克僅含 0.3 毫克；紅色品種的番茄則含量較高，一般每 100 克含 2—3 毫克，最高能達到 20 毫克。

紅色番茄中除番茄紅素外，也含有一部分胡蘿蔔素，對眼睛和皮膚均有好處。這兩種健康元素都是脂溶性成分，特別喜歡油脂。另一方面，番茄酸度大，有利於維生素 C 的穩定，加熱烹調之後，營養損失不會太大。而番茄所含的鉀和膳食纖維也不怕熱，所以用來炒食很好，做湯也很好。

除此之外，許多營養專家也認為，挑選番茄的時候，不妨“好色”一點，也就是說，按照顏色來挑選。一般來說，紅色濃重的，富含番茄紅素，對預防癌症很有好處。橙色的品種，番茄紅素

含量就少一些，但胡蘿蔔素含量高一些。粉紅色的品種含有少量番茄紅素，但胡蘿蔔素素微乎其微。淺黃色的番茄則含少量的胡蘿蔔素，而不含有番茄紅素。

另外，櫻桃番茄、聖女果的含糖量高於大番茄，所以適合當做水果，但熱量也略高一些。維生素的含量則因品種和栽培方式而異，無法一概而論。

一般來說，應季成熟的番茄比大棚栽培的維生素含量高。如果要滿足維生素 C 的需求，就不必太在意番茄的種類，關鍵的要點是選新鮮、應季、味道濃的；如果要補充番茄紅素、胡蘿蔔素等抗氧化成分，則應當選顏色深紅或是橙色的，而不是粉紅色或黃色的。

### **小番茄的營養價值比例通常高於大番茄**

事實上，從大小來說，「小番茄的營養價值比例通常高於大番茄」。這是因為，水果蔬菜的很多營養素和抗氧化成分都是需要靠陽光來合成的。靠近外皮的部分，往往是營養素含量最高的部分。小番茄和大番茄相比，中心部分的比例較低，接觸陽光更充分，因此營養素的含量比例更高。同時，小番茄的皮與果肉的連接比較緊密，還可以提供更多的膳食纖維。正所謂“濃縮的都是精華”！

至於怎樣攝取番茄營養成分，則是不必拘泥於哪一種吃法，而自己的體質情況倒是值得考慮的。因為番茄性寒涼，脾胃虛弱、容易腹瀉的人，要適當控制生吃的量，最好採用熟吃的方法。減肥的人也需要注意，非常飢餓的時候吃生番茄，可是越吃越餓啊！這時就不如喝一碗番茄蛋湯了，雖然熱量很低，但卻足以安慰飢餓的胃腸。

**北醫附院營養室主任蘇秀悅營養諮詢時間：周五（上午）人工電話掛號 27380032**