



# 蔬果中的 紅寶石番茄

文·攝影 / 呂淑茵 (大林慈濟醫院營養師) · 于劍興

番茄，又稱為西紅柿，在民間又叫「甘仔蜜」，國內外種類繁多，如：漢堡中常用的牛番茄、聖女小番茄、桃太郎、芝麻綠番茄、甜椒番茄……等等，不勝枚舉。因為含有豐富的營養素，更被時代雜誌列為十大優良食物，在國外被稱為金蘋果及太陽的果實，由此可見其營養價值所在！

## 神奇茄紅素 防癌修復有一套

番茄被發現含有茄紅素、多種維生素、礦物質及微量元素。許多研究紛紛證實茄紅素具有抗癌、預防心血管疾病的作用，因此在世界各地掀起茄紅素的熱潮，讓這小小的番茄躍身為重要經濟作物。除了做為蔬果使用，也充分應用在保健食品及各類加工食品中。

茄紅素 (Lycopene)，類胡蘿蔔素的一種，因為具有很強的抗氧化作用，受到大家的青睞，它的抗氧化能力堪稱是β胡蘿蔔素的兩倍、維他命E的十倍，除了番茄之外，許多紅橙色的蔬果，例如葡萄柚、西瓜、芭樂、木瓜也都含有茄紅素，不過還是以番茄含量最多。一般的蔬果要避免過度烹煮或加工，才能保留較多的維生素，而茄紅素是屬於脂溶性維生素，加上結構不同，與植物纖維緊密結合，加工（如：製成番茄醬、番茄汁）及加熱烹煮過後，茄紅素含量更高，提高人體的吸收利用率。

茄紅素可以消除體內過多的自由基，如：阻止壞膽固醇 (LDL) 氧化、抑制癌細胞的增生與擴散、保護免疫細胞不受自由基攻擊。在體內以肝、肺、攝護腺、腸道及皮膚等脂肪多的組織含量較多。有許多研究都證實，攝取茄紅素與減少這些相關組織的癌症（攝護腺癌、胃癌、大腸直腸癌等）、心血管疾病的發生及老化相關的退化性疾病有關。

## 適量攝取 美味飽足無負擔

番茄中的其他營養成分，如：維他命C，是許多抗氧化劑的最佳幫手，幫助膠原蛋白的合成，維持肌膚的彈性及促進傷口復原，在小腸協助鐵、鈣等礦物質的吸收；富含膳食纖維，可降低膽固醇，又可增加飽足感、熱量低，所以番茄常被拿來作為減重時的良伴。

地中海附近的許多國家，因為其特殊的飲食型態，雖然也是大量攝取肉類蛋白質、速食充斥，但仍比起其他許多美洲國家的人，得到心血管疾病及癌症的機會較低，這樣的飲食型態就稱為「地中海飲食」。其中，除了我們熟悉的紅酒、橄欖油之外，也有許多富含抗氧化營養素的新鮮蔬果，番茄就是被大量使用的其中之一。如此營養的食材，把它融入在料理中，讓大家吃得既健康又沒有負擔！

既然有這麼多的好處，是不是吃越多越好呢？行政院衛生署並未定出實際需求量，但有研究建議一天二十至三十毫克。因為茄紅素是脂溶性的維生素，過多會累積在皮下組織，使皮膚呈現黃色。市面上各式番茄加工製品林立，提醒大家在購買前須先看清楚標示：茄紅素的含量、含糖量、含鈉量、及熱量等，避免攝取過多的鹽分、糖、熱量，尤其是有心血管、高血壓疾病的病患。最好還是以各種天然的食物作為優先選擇，配合適當的烹調方式來提高身體的利用及吸收率。

## 番茄鮮蔬果汁



### 材 料

番茄（大粒）1-2個  
西洋芹3大片（可以先刮去外皮）  
蜂蜜1匙（約10cc）  
檸檬汁1小匙（約5cc）  
橄欖油2-3滴

### 做 法

番茄與西洋芹先洗淨，西洋芹用分離式榨汁機榨出原汁，然後加入番茄、蜂蜜、檸檬汁調勻即可。

番茄可以先燙過以熱破壞，再放入果汁機中與其他蔬果攪打，並放入幾滴橄欖油以提高茄紅素的吸收！

# 番茄焗烤麵

## 素食番茄義大利醬

### 材 料

義大利麵（可換成筆尖麵或是白飯）

素食義大利麵醬適量

素絞肉適量（可用素食肉醬，但鹽巴就不要放，或是用豆乾切丁）

起司絲（可以低脂起司片取代，撕成小碎片平鋪在麵或飯上）

新鮮番茄切小丁（2小顆）

三色彩椒切片小丁（紅黃各半顆）

秀珍菇30克（約3-4朵）

綠花椰菜約50克

橄欖油

### 做 法

義大利麵先煮熟備用  
素絞肉（或豆乾丁）炒過後加入秀珍菇拌炒  
依序加入切丁的番茄、及義大利麵醬（可加入起司粉拌炒）、及彩椒  
放入煮好的義大利麵、起司粉，快速拌炒  
盛入瓷碗中，鋪上起司絲，放入烤箱中烤至表面金黃。





## 開胃沙拉

### 醬料

地瓜0.5顆（約300-400克）

紅番茄（大的0.5顆,小的1-2顆,熱水燙過去皮）

味噌一小匙：最好用粗粒味噌

蘋果醋一大匙：要用沒有添加糖的

沙拉醬：1茶匙

橄欖油1/3匙（或是酪梨）

（所有材料的比例都是1:1，除了橄欖油為1/3。）

### 蔬菜

美生菜、小黃瓜、牛番茄切片、玉米筍、苜蓿芽、葡萄乾

### 做法

1.將醬料的所有材料打勻，呈現可口的淡黃色泥，即為沙拉醬，拌蔬菜食用。