

解構一：五大抗氧化護衛

番茄近年被捧為健康大將軍，是地中海食譜中的主將，到底它幾有益？養和體格檢查部及糖尿病中心營養師陳勁芝指出，番茄之所以有益，主要因為它有五種抗氧化營養素：維他命C、維他命E、葉黃素、胡蘿蔔素及茄紅素，功效如下——

- 維他命C能增強身體抵抗力之餘，對細胞修補亦有功效，是有效的抗氧化物。每一個新鮮番茄都含有高維他命C。
- 維他命E亦是身體的重要抗氧化物質。
- 葉黃素能防止及抵抗陽光中的藍光，保護視網膜中的黃斑點，亦具抗氧化功能。
- 胡蘿蔔素是天然色素，是高度的抗氧化物，亦是維他命A的前身。
- 當中被指最重要的茄紅素是胡蘿蔔素的一種，人體不能自我製造，需從飲食中攝取及補充。茄紅素是一種抗氧化物質，對人體健康自然有益。

番茄。紅的神話

解構二：減患病風險

傳聞「茄紅素」能減低患心臟病、前列腺癌風險，有臨牀研究證明嗎？

陳勁芝指出，○四年一項有關男士心臟病報告發表，跟進一萬五千名沒有心臟病的男士十年，發現近三百人有中風現象，當中血液含有少茄紅素及胡蘿蔔素的兩成人，病發風險最高。另一份針對女性心血管病研究，亦發現每周吃約八份以上番茄類食物的女性，比每周吃少於一份半的，患心臟病風險低三分之一。

前列腺癌方面，九五年哈佛大學做了一個研究，在四萬八千名男性中，發現每星期吃十份以上番茄的男士，前列腺癌發病風險比一般人低三成四。○二年亦有一個相關研究，對象是四十七至七十五歲男性，發現每星期吃兩份番茄的人，比每月吃少於一份番茄的人，病發風險為○點七七比一。○四年另一項對照研究，亦發現男士血液中含愈多茄紅素，患前列腺癌風險愈低。

「數據顯示，進食番茄類製品確能減低患心臟病及前列腺癌風險，不過仍需要進一步去確認茄紅素的功效。」

陳勁芝強調，差不多所有研究都發現進食番茄類製品，比服用茄紅素補充劑更為有效。



營養師簡介
陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

解構三：煮熟激出茄紅素

抗氧化物的維他命C、E及胡蘿蔔素，大多蔬果都有，平衡吸收就可以得到。至於番茄中特有的茄紅素又如何吸收呢？不同的番茄的含量會否有分別？

陳勁芝表示，茄紅素是植物色素中的紅色，所以令番茄紅彤彤，故此凡是紅色的番茄，不論是車厘茄、聖女番茄、羅馬番茄都含有相若的茄紅素。而其他顏色如橙色、黃色、綠色番茄，就只含很少或是完全沒有茄紅素。

茄紅素並不是番茄獨有，西瓜及紅肉西柚都有不少，不過始終不夠煮熟後的番茄容易吸收。陳勁芝解釋，因為茄紅素是存在細胞內，是在烹調時包括切碎、遇熱過程令細胞爆破，釋出茄紅素。故此，番茄煮熟後的製成品，如意粉醬、茄汁、罐頭番茄、番茄湯等都含高份量而容易吸收的茄紅素。

至於應吸收多少，並沒有特別規定，對於愛吃番茄及番茄製品的民族，每日吸收約三千至一萬微毫克。如想預防前列腺癌的男士，建議每周最少兩次吃煮熟番茄。陳勁芝提醒，部分番茄製品含高鈉，高血壓人士宜選低鈉配方，或自行烹煮。



它們都有茄紅素

	重量 (g)	茄紅素 (mcg)	維他命 C (mg)	維他命 A (mcg)	胡蘿蔔素 (mcg)	維他命 E (mg)	葉黃素及玉米黃素 (mcg)	鈉 (mg)
A. 紅番茄	100	2,573	12.7	42	449	0.54	123	5
B. 番茄汁	100	9,660	27.7	78	830	0.32	80	70
C. 茄醬	100	15,111	13.1	17	208	2.07	0	11
D. 意粉醬	100	17,199	3.1	27	324	2.04	0	481
E. 茄膏	100	28,764	21.9	76	901	4.3	0	790
F. 番茄湯	100	10,222	27.2	18	147	0.97	4	20
G. 罐/盒裝番茄	100	4,035	7.9	9	104	0.83	120	221
H. 紅椒辣醬	100	1,103	16	10	119	0.25	33	20
I. 西瓜	100	4,532	8.1	28	303	0.05	8	1
J. 紅肉西柚	100	1,419	31.2	58	686	0.13	5	0

