

# 番茄營養成份高 防癌有賴茄紅素



崔紹漢教授

教授的話

夏天多吃番茄有益健康。



番茄又名西紅柿（中國人對於外來物品喜歡冠以「番」字、「西」字、「胡」字或「洋」字），是人所共知的大眾食材，生吃，熟食，佐膳均宜，而且一年四季均可食用，非獨夏季，但夏天食之，尤其適合。

番茄性微寒，味甘酸，有生津止渴，健胃消食的功效，還有清熱解毒的作用。《陸川本草》指番茄：「生津止渴，健胃消食。治口渴，食慾不