

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

振。」且甘味能補，酸能收斂，配合夏天食補的要求。它特別適合於夏日炎炎，時見身熱汗出，口乾，煩渴引飲，但胃悶而食慾不振的情況下食用。但由於性偏寒涼，故脾胃虛寒者少食，尤其生冷番茄。「寒」性凝聚收引，容易令氣血凝滯不暢，不通則痛，所以女士畏寒兼有痛經者也不宜食，尤其是經行期間。



↑ 番茄有健胃消食的功效。

日吃1至2個已夠

番茄的營養價值很高，它所含的營養成份，包括糖、脂肪、蛋白質、維他命A、B1、B2、C和P、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鈉、氯等（番茄是高鉀低鈉食物，有助保持血壓穩定），均為其他生果如蘋果、香蕉、梨、葡萄等的二至三倍，所以每天吃1至2個中度大小的番茄，基本上已能滿足身體對上述維他命、礦物質和微量元素的需求。

番茄中所含的維他命P，又名蘆丁，存在於柑桔屬生果如檸檬、橙、杏、櫻桃等果實（蕎麥也含有）中，有預防血管硬化、防止毛細血管破裂、防止維他命C被氧化和增強維他命C的生理效果、減輕內耳性眩暈等的作用。番茄的清熱解毒功能還表

現在其防癌抗癌的特性上。原來番茄含有一種天然色素——茄紅素（lycopene），其抗氧化能力比類胡蘿蔔素和維他命E更強，同時亦能阻斷細胞因致癌因素的影響而發生基因突變，因此具有較好的防癌抗癌效果，尤其是口腔癌，消化道癌，乳腺癌、宮頸癌、胰腺癌和前列腺癌等。茄紅素對增強免疫功能、預防動脈硬化和心血管病都有較好效果，亦有延緩衰老的作用。不過，要能較有效地攝取茄紅素，要注意下列幾點：

- (1) 吃煮熟番茄較生吃有用得多，原因是茄紅素存在於細胞壁內，經過加熱烹煮才會破壞細胞壁釋出茄紅素，讓身體吸收，而且像維他命A和E一樣，茄紅素耐熱，不會因加熱而破壞。
- (2) 茄紅素是脂溶性，所以烹煮或進食時需要加點油，促進其吸收。
- (3) 用餐時或餐後進食比空腹食更好，因為胃內有點油脂，亦會加強茄紅素的吸收。



↑ 溫室種植番茄，收成更有保障。

↑ 熟吃番茄更能吸收茄紅素。

教授的
話

西漢時傳入中國

番茄原產於中美洲和南美洲，一般相信約在明朝時傳入中國。明代書籍《群芳譜》有提及番茄一名，在卷十七茄子篇中云：「一種白而扁謂之番茄，此物宜水勤澆，多糞則味鮮嫩，自小自大，生熟皆可食，又可曬乾冬日用，如地瘠少水者，生食之，刺人喉。」這裏所提的番茄色白，不是番茄的橙紅色，故此未敢肯定是否同一物種。此外《群芳譜·果譜》中有清楚提及「蕃柿」（即蕃柿，番茄的別名）：「蕃柿，又名六月柿，莖如蒿，高四五尺，葉如艾，花似榴，一枝結五實或四實。縛作架，最堪觀……來自西番，故名。」明朝人趙函的《植品》亦有提及明萬曆年間由西方教士把番茄和向日葵引入中國。由此觀之，番茄最遲在明朝時已經在中國植根。

不過，1983年8月，考古學家在成都市北郊鳳凰山發掘一座2,000多年前的西漢古墓時，發現一些藏有種子的藤筒和竹筒，為了防止筒子因乾燥而變形，便先用濕布覆蓋着。豈料1個多月後，那些種子竟然發芽，經有關部門悉心培育4個多月，40多株植物都開花結果，經鑒定發現竟然就是番茄。這次驚人的考古成果，立即把番茄植根於中華大地的年日，推前千多二千年。 ㊦



㊦ 番茄在西漢時已植根中國。



㊦ 成都市北郊鳳凰山的西漢古墓曾發現番茄。

番茄絲瓜紅蘿蔔洋蔥湯 (2~3人量)



材料：番茄200克、絲瓜200克、紅蘿蔔（見圖）200克、洋蔥1個、瘦豬肉300克。

做法：將材料洗淨，絲瓜及洋蔥先去皮，把番茄、絲瓜、紅蘿蔔及洋蔥切塊，瘦豬肉汆水，把所有材料放入鍋內，加水適量用猛火煲滾後，改用慢火煲1個半小時，調味即可食用。每星期2~3次。

功效：番茄性微寒味甘酸，能生津止渴，健胃消食，涼血平肝。絲瓜性涼味甘，能通絡、活血、祛風、涼血、止血。紅蘿蔔性平味甘，能健脾消積，下氣定喘；洋蔥性溫味辛甘，能祛痰、利尿、健胃潤腸、解毒殺蟲。瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯有健胃消食的功效。

天樞穴（足陽明胃經）

定位：在腹中部，距臍中2寸。

方法：以食指及中指指腹按壓天樞穴1~2分鐘，每天2~3次。

功效：調理腸腑，升降氣機。