



# 蕃茄的營養 生吃還是熟吃好？

蕃茄是一種無論於中西料理中，都被廣泛運用的食材，營養價值非常豐富，不僅可以生吃，還可以入饌。到底蕃茄有甚麼營養成分？生吃還是熟食好？

撰文：鍾靜兒（高級營養師／香港保健食品協會會員）

**在** 大都市生活，無可避免會接觸到很多污染物，空氣污染、吸煙或二手煙、酒精、油炸食品、重金屬等，都會產生游離基（Free Radicals），而這些游離基會氧化及破壞身體裡的細胞，阻礙細胞正常運作，使人加速衰老和增加患病風險。蕃茄含有豐富的抗氧化物，營養價值亦十分豐富，很適合各個年齡階層人士食用，是集多功能於一身的好食材。

## 蕃茄的營養價值

根據美國農業部（United States Department of Agriculture, USDA）的營養資料顯示，每100克的生蕃茄含有18卡路里和只有0.2克的脂肪，熱量比起一個中型蘋果更要低。蕃茄中還含有豐富的維生素A及維生素C。維生素A能有助於維持視覺及呼吸系統的健康，所以對於小朋友視力發展或呼吸道較弱的長者都有好處，而維生素C更是製造膠原蛋白的重要元素，有助體內骨膠原的修復和增生。以每

100克新鮮蕃茄所含的維生素C為例，已是大約於一名成年女性每天建議攝取量的四分之一，是女士們美顏及延緩衰老的好幫手。另外，近年最廣為人知的，就是蕃茄中所含有的茄紅素（Lycopene）了。

## 甚麼是茄紅素？對人體有甚麼益處？

茄紅素是類胡蘿蔔素的其中一種，人體內無法自行合成。它除了能使食物呈現鮮紅的色彩之外，也是強力的抗氧化物。在所有的類胡蘿蔔素中，以茄紅素的抗氧化能力最強，是Beta胡蘿蔔素的2倍，更是維生素E的100倍，因此有強效抗氧化的功效。據世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund, WCRF）指引，茄紅素不止能有助減少游離基在身體內的活躍度，有助預防癌症，還能幫助減少血管內的低密度脂蛋白膽固醇（Low-density Lipoprotein, LDL）的氧化，避免血管硬化，有預防心血管疾病的功效。



### 不同的煮法，攝取蕃茄裡不同的營養

蕃茄中含有多種營養，各有各特質及較適合人體吸收的方式，例如：茄紅素屬於脂溶性的營養素，入饌時需使用少量的食油烹調，並經加熱後才可大大提高人體的吸收率；但高溫卻會令維生素C流失。所以蕃茄可生吃或煮熟吃，以方便吸收各種不同的營養。以下是兩個以蕃茄為材，但不同煮法的食譜供大家參考一下：

#### 蕃茄芝士焗巨型蘑菇

**材料：**蕃茄1個，巨型蘑菇4隻，低脂水牛芝士（切碎）2片，洋蔥一小個，鹽、胡椒粉適量，洋芫茜少許，油2茶匙。

#### 做法：

1. 洗淨蕃茄及洋蔥，然後切粒。
2. 洗淨巨型蘑菇後，輕輕灑上少許鹽及胡椒粉。
3. 在錫紙或烘焙紙上掃少許油，鋪上巨型蘑菇。
4. 放入已預熱的焗爐，以200°C焗20分鐘。
5. 燒熱平底鑊，以1茶匙油爆香洋蔥碎，加

入蕃茄粒兜勻。

6. 將配料放上已熟的巨型蘑菇上，鋪上芝士碎放入焗爐焗至芝士溶化後取出，灑一點洋芫茜作裝飾後即成。

#### 蕃茄牛油果豆腐沙律

**材料：**牛油果一個，蕃茄一個，日本豆腐一磚，西式沙律菜。

**沙律汁：**日式豉油、冷麵汁、檸檬汁、橄欖油各一茶匙，或可自行選擇自己喜歡的沙律汁。

#### 做法：

1. 蕃茄洗淨後將其切半，待用。
2. 沙律菜洗淨，瀝乾水分後平均地鋪在碟上。
3. 把豆腐及牛油果切成片狀，再斜鋪於沙律菜上。
4. 將蕃茄切成角狀放沙律上，將調好的沙律汁淋上，即成。

#### 總結

雖然蕃茄有很多不同的營養，但絕對不需要每天三餐都大量食用。因為人體需要攝取不同種類的營養素，如缺乏或攝取過量，都會影響身體的健康。而且，不同體形及年齡人士所需要的營養素攝取量都不一樣，建議如需要達至均衡營養及有益健康的功效，而又不想攝取過多的單一植物營養素，日常飲食中應選擇及包含不同顏色的蔬果。或可諮詢營養師的意見，選擇品質優良的茄紅素或其他抗氧化的營養補充品。◆