

番  
茄



(Tomato)

又名柑仔蜜、西紅柿、臭柿子，學名 *Lycopersicon lycopersicum* L.，屬茄科。在台灣，產期由二月下旬至十一月上旬，幾乎全年皆產，可當蔬菜也可當水果，生食、熟食皆宜。

歐洲有一句俗諺：「番茄一變紅，醫生的臉就綠了」，由此可知蕃茄的營養，它含豐富的維生素A、β胡蘿蔔素、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D、E，礦物質鐵、鋅、鉀、鎂、硒，大量的膳食纖維，可抑制腸管吸收脂肪，還含有能夠消除氧自由基的茄紅素及葉紅素，可使人體產生抵抗疾病的力量。其維生素P的含量是蔬菜水果中的第一位，還有一種抗癌及抗衰老的蛋白性物質—穀胱甘肽GSH(Glutathione)，能延緩衰老、預防白內障。

吃番茄有生津止渴、健胃消食、涼血平肝、清熱解毒的功用。可預防高血壓、心臟病，改善肝機能，預防前列腺癌等，是萬病的剋星，美容的聖品。

聖女小番茄的鐵、鉀、鋅等礦物質含量比普通番茄來得多，維生素A及膳食纖維也是普通番茄的二倍以上。番茄選購時以表皮光亮有彈性，拿起來沉重有份量，紅潤、成熟者佳，越成熟營養價值越高。

