

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 90.6.01 版面 A5

## 多吃紅番茄 抗癌、防攝護腺炎

【記者林秀美／報導】近來番茄以一公斤一元的超低價格「賤賣」，讓果農欲哭無淚。其實，番茄富含番茄紅素，可預防癌症及攝護腺炎，多吃有益健康。當紅的模仿藝人「張俊熊」、「宋此瑜」、「連站」及學者，昨天共同為一項取自番茄的生物科技產品代言，鼓勵國人多吃番茄及其加工產品。

模仿秀藝人高凌風、薛志正、夏靖庭分別以擅長的「分身」張俊熊、宋此瑜、連站，手捧著紅通通的番茄，聲稱番茄對於男性攝護腺有顯著的裨益，妙喻「連主席」最近的病情，引來全場會心的微笑。

台大醫學院生化學科教授呂鋒洲說，番茄含有番茄紅素，是一種抗氧化劑，可預防細胞受損，同時也可修補受損的細胞，不但可預防癌症，還有抑制腫瘤的效果，尤其對男性攝護腺癌和女性乳癌更有效。

義大利人料理最常用的原料番茄，而流行病學調查顯示，地中海國家的慢性病死亡率低；義大利也是歐洲男性攝護腺腫大和攝護腺癌最低的國家，與長期補充番茄中所含的「番茄紅素」有關。

呂鋒洲指出，番茄物美價廉，營養豐富，他除了每周至少二至三天吃義大利麵及番茄披薩外，本月起在全省走透透，推廣大家多吃番茄。

長庚護專營養學講師蕭千祐表示，番茄的分子結構與胡蘿蔔素相似，番茄愈紅，番茄紅素含量愈高，但生番茄不易釋出脂溶性的番茄紅素，反而加了油烹煮後的番茄更容易為人體吸收，另外，番茄汁、番茄醬或番茄膠囊等加工食品，也比生吃番茄更能吸收番茄紅素。

