



# 蕃茄是 蔬菜還是水果??

大蕃茄的碳水化合物含量較低，  
熱量也較低，在營養學上被歸類為蔬菜類；  
小蕃茄因其甜度及熱量都高於大蕃茄，  
因此屬於水果類！

蕃茄是多種維生素、礦物質的良好來源，更含有豐富的植化素：

- 
- 維生素C：生吃，即能避免加熱破壞，能更完整的獲取。
  - 鉀：利於控制血壓和預防心臟病。
  - 維生素K：對血液凝固和骨骼健康很重要。
  - 葉酸：對正常組織生長和細胞功能很重要。
  - 蕃茄紅素(茄紅素)：是紅色素也是很強的脂溶性抗氧化劑，在烹煮過程中的高溫或破碎蕃茄，都能促進蕃茄紅素釋放，因此，加工產品的蕃茄紅素含量，通常遠高於新鮮蕃茄。
  - β-胡蘿蔔素：抗氧化劑，使食物呈黃色或橙色，會在體內轉化為維生素A。
  - 穀胱甘肽：可維護細胞正常代謝，促進皮膚、內臟色素減退或消炎，養顏美容。
- 

蕃茄並沒有生吃、熟吃的對或錯，取決於想主要獲取的  
營養素為何，以及飲食喜好；無論怎麼調理，  
只要避免高溫長時間的油炸、過度調味，  
都能維持著蕃茄的豐富營養喔！