

### 番茄紅素 防癌天使

它的防病消炎功效，主要來自「番茄紅素」這種抗氧化物質（番茄紅素主要存在於番茄，西瓜是番茄以外含豐富番茄紅素的食物），研究發現它可減低患多種癌症機會，包括前列腺癌、乳癌、肺癌、直腸癌等。

「美國 American Journal of Clinical Nutrition 研究發現，癌肉患者血內的番茄紅素比正常人低 35%，即是高番茄紅素有保護作用。而他們血內的 B 胡蘿蔔素，亦比沒癌肉的人低 25.5%。」余思行說。

研究數據亦顯示，血液中 B 胡蘿蔔素水平低的吸煙者，患直腸癌風險就較高。「少吸收番茄紅素人士比一般人高 230% 機會患直腸癌，吸煙者更高達 302%。」另外番茄紅素的抗氧化能力可保護細胞不被傷害，所以有研究證實它能防止心臟病。

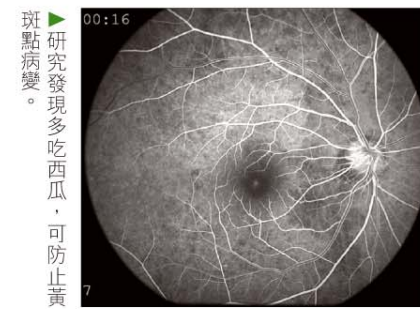
預防前列腺癌，西瓜和綠茶都是防病將軍，研究發現男士飲得最多綠茶，比飲得最少的一批可減 86% 患前列腺癌風險。如進食高番茄紅素食物，例如番茄、西瓜、木瓜、杏、西柚都可減低 82% 患前列腺癌機會。



▲西瓜能減低腸道癌肉風險，保護腸道。



### 保護眼睛 改善不舉



斑點病變。研究發現多吃西瓜，可防止黃

小時候，父母親常說多吃紅蘿蔔對眼睛有益，其實是因為當中的 B 胡蘿蔔素。西瓜含豐富 B 胡蘿蔔素，故亦能保護眼睛，減低黃斑點退化機會。

西瓜亦對性功能障礙（勃起困難）有幫助，研究發現西瓜含有「瓜氨酸」(citrulline)，用以製造另一種氨基酸「精氨酸」(arginine)，可清除尿液循環中的阿摩尼亞，及幫助血管細胞製造「氮氣」(nitric oxide)，氮氣可令血管放鬆，降低血壓，它亦是製造偉哥的一種成分，故能改善男士性功能障礙。

### 食用小貼士

- 1. 點揀西瓜？**  
切開的西瓜，肉質要深色，不要有白色紋，種子深色代表瓜肉甜。未切開的西瓜，揀最重手的，外皮不要太光亮亦不宜啞色，底部顏色較淺，即成熟才採摘，這個西瓜就是甜。
- 2. 如何保持高抗氧化物質？**  
儲存在室溫中（約攝氏 21 度），研究發現它的抗氧化元素可提升 11 至 40%，B 胡蘿蔔素可提升 50 至 139%。點解可提高呢？原來在室溫中，可增加酵素 phytoene synthase 轉化 geranyl-geranyl diphosphate (GGPP) 成番茄紅素。
- 3. 如何避免營養流失？**  
切開後（無論切成片或挖成球狀），只要放入雪櫃冷藏，其營養便能保存。研究發現，將切好並包好的西瓜放入雪櫃，六日後西瓜的維他命 C 只流失 5%，B 胡蘿蔔素及另一種抗氧化物質（phenolic phytonutrients，存在於紅酒），亦完全無流失。



▲西瓜切好並包好後放入雪櫃冷藏，可保存營養。

# 食西瓜



夏日炎炎，消暑最佳方法莫如跳進碧波暢泳，岸上最好歡冰凍大西瓜！  
有人說多吃西瓜會肥兼會壞肚皮，其實西瓜益處多羅羅，不但能防病，卡路里亦低！看過今期營養師余思行為大家解構西瓜益處，今個夏天不怕多吃西瓜！

### 低卡水果 營養豐富

很多人以為西瓜甜美，自然高糖分，多吃豈非會致肥？其實這是誤解！余思行說：「西瓜含量最高的是水分，達 92%，只含少量糖分。一杯重 152 克的西瓜，只有 12 克糖，卡路里只有 48，屬低卡水果。」

西瓜亦含豐富維他命 C，一杯足夠人體每日所需的 24%，而維他命 A 亦足夠每日所需的 11%。它所含的維他命 B1 及 B6 水平都很高，兩者都是幫助轉化能量，令能源更有效運用。



▲無論任何形狀的西瓜，都有抗病效果。

而西瓜之所以有益，除了維他命豐富，原來它所蘊含的營養素，有防病消炎功效。「研究發現，西瓜對哮喘、心血管疾病，糖尿、大腸癌和關節炎都有幫助，因為西瓜有很多抗氧化物質。」

### 抗氧化 對抗炎症

原來西瓜之所以紅卜卜，因為它蘊含一種神奇的「番茄紅素」(Lycopene)，它是 B 胡蘿蔔素的一種，B 胡蘿蔔素屬維他命 A 家族。

「大家都知維他命 A 是抗氧化物質，保護身體細胞，對抗自由基。自由基會氧化膽固醇，令它黏住血管壁，可引起心血管病或中風，它亦能令氣管收縮而引致哮喘，亦會增加炎症例如關節炎，亦能破壞大腸細胞，引致腸癌。」余思行說。



▲存在於番茄的「番茄紅素」有超強抗氧化作用，西瓜所含的番茄紅素僅次於番茄。

西瓜含豐富維他命 C 及維他命 A（即 B 胡蘿蔔素），兩種都是抗氧化物質，兩者雙劍合璧，大大減低這些自由基壞分子，令身體發炎及產生其他病變。



西瓜營養素		
(一杯重 152 克，48 卡路里)		
營養	份量	每日身體所需
維他命 C	14.6 毫克	24.3%
維他命 A	556IU	11.1%
維他命 B6	0.22 毫克	11%
維他命 B1	0.12 毫克	8%
鉀	176 毫克	5%
鎂	16 毫克	4.4%