

蕃茄紅素的呢喃自語

我——蕃茄，這一陣子可真紅，真神氣！幾乎每人都在談我、問我、詢我、查我。倒不如我自己來說說我自己吧！

我本不出生中土，千山萬水由西域被傳入中國，所以你們就把我冠上一個「蕃」字，不管蕃不蕃，現在可喜歡我了吧！我，渾身嬌嫩透紅，秀色可餐，自古被藥食兩用，常聽到的是可退「火氣」、治「便秘」，含有豐富的維他命 A、C、E、Folic Acid (葉酸)、Carotenoids (類胡蘿蔔素)、纖維、鉀等，可生食亦可熟煮。我想最被您們喜歡的應該是我的紅色「鐵布衫」蕃茄紅素 (Lycopene)，它可保護我不被強烈陽光傷害，它是特強力的抗氧化劑，掃除自由基的力道，比我的同門類胡蘿蔔素強二倍，比 Vit E 強八十至一百倍，威力無比，可以幫助預防心臟血管疾病，亦是防衛、美白皮膚的大幫手。所以最近女士、小姐們就因此「我為卿狂」。讓我身價百倍，日日高漲，漲停板。

其實我最大的特點在於我有不同於同門類胡蘿蔔素的環型結構，而呈一開鏈式的結構，就是因為這個不同，使我有別於別人所沒有的特異功能。我可以優先聚積在攝護腺 (前列腺)、乳房、胰臟等器官，而發揮特殊的保護功效，尤其是對退化性的疾病、癌症更有幫助，如前列腺的疾病，子宮頸癌、大腸癌、胃癌、食道癌等，到目前為止的研究，以攝護腺增生所引起的頻尿最具顯效。一次十毫克，每天飯後一粒，很快就能減少排尿次數，病灶亦有縮小的跡象。當然若有其他朋友的幫助，如 Saw Palmetto (鋸櫚)、南瓜子、鋅等的協同幫助，大家一起來，就更能事半功倍了。不過我的功勞應佔鰲頭，不相信？請看義大利人為何攝護腺增生、攝護腺癌的罹患率最低，就是因為他們的飲食裡常有我的「存在」。

我是抗氧化劑，用在心臟血管疾病的保護預防是我的職責，但用在保護及美白皮膚一定是要用我的「鐵布衫」來吸收隔絕紫外線的破壞，希望能幫助妳們美白可愛，達到濃妝淡抹總相宜的境地。

濃豔富色彩的蔬果，多少都有我的存在，如草莓、西瓜、蘋果、紅石榴、紅心芭樂等，但含量不高。把我擠壓濃縮或萃取製成果醬、果汁或健康食品就更方便有效了。但有腎臟病、高血壓的人請小心，果醬、果汁中，鹽的總含量避免過多。

請把我同有油脂類食物一起煮食，如羅宋湯 (蕃茄、蔬菜、牛肉)、蕃茄炒蛋、義大利麵、墨西哥 Salsa 等，或每天 20-30 毫克 Lycopene，飯後服用，當更能幫助您。不要忽略了我，有攝護腺增生、腫瘤和心臟血管疾病的朋友，我會對您們很有幫助。抗老、防癌、美白的朋友，我就不說了，因為您們已搶著要我，祝美麗！健康！快樂！