



田心庄三民國中快樂午餐(110年4月)

本月主題：【午餐常見水果3-小番茄】

以下簡單介紹本校午餐水果小番茄，讓您更認識它，趕緊來看看。



各色番茄 營養比一比			
重點營養	維生素A, C, B群 β胡蘿蔔素、茄紅素、膳食纖維	比紅番茄多2倍! 維生素A, 維生素C 膳食纖維、葉酸	維生素A, 維生素C 膳食纖維、 維生素K、番茄鹼

- 種類：**聖女番茄：鮮紅色長圓形，酸中帶甜，皮較厚。
玉女番茄：皮薄肉質細緻，比聖女甜度更高，可以達13度。
橙蜜香：果實為橘色，吃起來清香。
- 挑選技巧：**番茄以果形豐圓或長圓為主，顏色挑選以鮮紅色最佳，越紅則表示茄紅素越多，至於金黃色的也是越黃的越多。
- 抗氧化力首屈一指：**在所有食材當中，番茄是最能使人體有效且大量吸收到番茄紅素的食材。小番茄會比大番茄更能攝取到豐富的番茄紅素。番茄紅素的抗氧化力，比同樣具強大抗氧化力的β-胡蘿蔔素高出二倍，甚至有維生素E的十倍之多。
- 吃的最佳時間及分量：**食用小番茄的最佳時間點，是在晚餐的時候。讓白天因曝射在紫外線下而造成的傷害，在當天就能消除殆盡。分量一天則建議大家一次吃最少五顆，能從中攝取到最大限度的番茄紅素，而且也有考量到其他蔬果營養均衡的問題。
- 搭配油一同食用，吸收率才會更好：**可將小番茄料理成沙拉，再淋上用油調製的沙拉醬，這樣準備起來會比較輕鬆。而且加了油之後，除了番茄裡豐富的番茄紅素之外，還能提升β-胡蘿蔔素的吸收率。

