

田心庄三民國中快樂午餐(112年6月)

本月主題：【 番茄是蔬菜還是水果 】

番茄有大有小，有綠有紅，可以洗洗直接吃也可料理，食譜裡如番茄炒蛋，以及紅醬義大利麵裡的紅醬就是番茄做的。

※大顆牛番茄：屬於蔬菜類

- 1、富含膳食纖維、少量蛋白質和碳水化合物，最大的特色是熱量低。
- 2、1份是100克(1顆約拳頭大小)，富含鉀離子、維生素A及**茄紅素**。
- 3、**茄紅素**可以幫忙保護心血管、提升免疫力，還能抗癌和抗氧化，而且可以幫助男性攝護腺保健。



(茄紅素是脂溶性植化素，使用油脂炒過後，吸收率更好。)

※小顆番茄：屬於水果類

- 1、富含碳水化合物與膳食纖維、鉀離子及維生素A與C，其中維生素C含量比大番茄高，熱量也稍高。
- 2、一份是220克(約23顆)，一樣也是富含**茄紅素**。
- 3、小番茄也可以入菜，用做涼拌料理、搭配生菜沙拉或是打成果汁。
[小提醒，若打成果汁盡快喝完(建議30分鐘內)，時間越久，維生素C含量會越少喔]

※結論

不論是蔬菜類大番茄，還是水果類小番茄，兩者都要均衡吃！

