

神奇的植物營養素有萬千種

更勝於番茄：生食的 Vit. C，熟食的茄紅素

芭樂和番茄是台灣最好的水果 適糖尿病人

植物的根莖葉裡有許多天然物質，我們稱為「植物化合物」(Phytochemicals)，其中對人體有營養價值的，則稱之為「植物營養素」(Phytonutrients)，其種類有數千，甚至上萬種之多。

一般植物的顏色、風味與抗病力，均來自於這些營養素的作用。通常一般人的認知，如：吃番茄可以攝取茄紅素、吃奇異果可補充維他命 C、吃什麼可以補什麼等等，其實這是很膚淺的講法。單就番茄這一種蔬果而言，據估計就含有一萬種的植物營養素，這些才是發揮它真正功能的成分。以前大家說番茄含維他命 C，後來又流

行說番茄含有茄紅素，其實蔬果的植物營養素多得不得了，好處超乎你我的想像，如附表。

番茄是非常特別的食物，生吃富含維他命 C(餐後)，熟食則茄紅素較多，兩種吃法都很健康、營養。但因與茄子、馬鈴薯同屬，故未成熟時均具有毒性，所以發了芽的馬鈴薯有毒，未轉紅的番茄亦有毒，但台灣特有的綠番茄則除外。

芭樂和番茄可說是台灣最好的 2 種水果，土芭樂和土番茄營養更高，二種均有穩定血糖的作用，糖尿病患者不妨多吃。

(97. 6/13：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》31)

植物營養素的分類			
Class	Subclass	Type	
1 Terpene Isoterpene	類胡蘿蔔素 Carotenoids	胡蘿蔔素	Carotenes
		葉黃素	Xanthophylls
	單萜 Monoterpenes	類檸檬素	Limonoids
		α-蒎烯	Alpha-pinene
		辣椒素	Capasaicin
	雙萜	Diterpenes	胡蘿蔔醇
植物固醇	Phytosterols	銀杏配糖體	Ginkgolides
2 Phenols Polyphenols	類黃酮 Flavonoids	單寧	Tanins
		類薑黃素	Curcuminoids
		黃酮	Flavones
		黃酮脂	Flavonols
	異黃酮 Isoflavones	香豆素	Coumarin
		木質素異黃酮	Daidzein
		金雀異黃酮	Genistein
植物雌激素 Phytoestrogens	木酚素	Lignan	
	烯丙基硫化物 Allylic Sulfides	蒜素	Allicin
3 Thiols	硫配糖體 Glucosinolates	S-烯丙基半胱氨酸	S-Allyl Cysteine
		雙硫氫酸鹽	Dithiolthiones
		異硫氫酸鹽	Isothiocyanates
	吲哚	Indoles	
	生育素	Tocopherols & ocotrienols	

常見的植物營養素	
1 生物類黃酮	柑橘類、莓類、洋蔥、豆類、綠茶、紅酒
2 葉黃素	綠色花椰菜、芥藍菜、菠菜、深綠色葉菜類、蛋黃、柳橙。
3 茄紅素	熟番茄、芭樂、其他紅色蔬果。
4 肉鹼	動場的腦、肝、腎。
5 硫辛酸	花椰菜、菠菜、動物內臟。
6 Co Q10	動物內臟、酪梨、牛肉、花生、黃豆、菠菜、海鮮。
7 植物固醇	植物油、種子、堅果。
8 檸檬烯	芹菜、檸檬、柳橙、小茴香、迷迭香。
9 辣素	辣椒、薑黃。
10 兒茶素	茶、葡萄、梅、櫻桃、葡萄柚、檸檬、柳橙。
11 OPC	刺莓、黑莓、藍莓、蔓越莓、葡萄、柳橙、檸檬。
12 類薑黃素	薑黃、薑、咖哩。
13 芸香苷	蕎麥。
14 槲黃素	蘋果、莓類、十字花科蔬菜、洋蔥、紅酒、茶、種子、堅果。
15 大豆異黃酮	黃豆、蘋果、豆類、胡蘿蔔、亞麻仁、小扁豆、花生、芝麻、南瓜子、全穀類。
16 蒜素	大蒜、洋蔥。
17 生育醇	蘆筍、酪梨、莓類、深綠色蔬菜、堅果、種子、棕櫚油、番茄、全穀類。

