

打破生番茄迷思，盡情享受番茄好滋味

文 ■ 劉依昌



3月20日在農委會辦理番茄記者會(左起：衛福部食藥署羅古方主秘、農糧署林麗芳副署長、台北榮總葛謹主治醫師、本場王仕賢場長)

近來網路出現「生番茄含龍葵鹼有毒」之不實傳言，為避免類此網路食安謠言造成消費者無謂疑慮及影響農產品產銷，行政院農業委員會與衛生福利部食品藥物管理署3月20日召開聯合記者會特予澄清，番茄營養成分高，被醫學界視為保健好蔬果，目前未有食用番茄中毒之文獻報告，請民眾勿聽信網路謠言，安心選用國產優質番茄，鮮食熟食皆宜，顧健康不用花大錢！

自西班牙人發現新大陸後，番茄就被引進歐洲，並陸續傳到美國、非洲、亞洲等地區，食用歷史已超過500年，2012全球栽培面積逾480萬公頃，2013臺灣栽培面積也已超過5,500公頃，為國際重要蔬菜之一。番茄營養成份高，果實含有茄紅素、類胡蘿蔔素、維生素A、維生素C等營養成份，為低熱

量、高膳食纖維及富含維生素的食物，被醫學界視為是保健的好蔬果，在2001年末被美國《時代》雜誌評選為第一名健康食品。

網路流傳訊息來源多，民眾應多加查證

有關番茄含有龍葵鹼的網路傳言屢屢傳出，衛生福利部早於99年即函請台北榮民總醫院提供專業意見，指出日常一般性食用番茄應不致中毒之狀況出現，另外番茄含有大量的營養素，營養價值仍是被肯定的，故此篇文章應屬網路傳言，不需特別限制避食番茄。

茄科植物多含有天然的生物鹼，是植物天然的防禦物質，可以抵抗細菌、真菌等病原。這些生物鹼毒性不一，但是都隨著果實成熟而逐漸消失，故成熟的番茄、茄子、馬鈴薯內這些生物鹼的含量都很低。番茄所含有的生物鹼有兩種，一者為番茄鹼(α -tomatine)，另一則為去水番茄鹼(dehydrotomatine)，其結構與龍葵鹼並不相同。番茄鹼多存在於番茄綠色組織中(如葉片、莖及綠色果實)，參與番茄抗真菌作用機制。當番茄成熟後，番茄鹼也隨之遞減，即其含量自500mg/kg(未成熟番茄果實)降至5mg/kg(紅熟果)。目前也未有食用番茄影響人體健康之報告，所以民眾日常適量攝取番茄安全無虞。