

營養專欄

美味的紅寶石 — 蕃茄 (西紅柿)

註冊營養師何慧寧撰寫



大家能否猜到蕃茄是屬於哪一類別，是蔬菜類或是生果類？從植物學角度來看，蕃茄是屬於生果類，但

自1893年的美國貿易分類規定，蕃茄被劃分為蔬菜類，從此大眾視蕃茄為蔬菜的一種。蕃茄能生長在戶外或溫室中，種植容易，一些麻省出產的蕃茄更能全年在農夫市場找到。蕃茄不僅容易種植，還適合多種烹調方式，如烤、燒、燜、曬乾或醃製，更可生吃，難怪蕃茄成為常用的食材。

蕃茄含豐富的多種胡蘿蔔素、維他命A和C、鉀和蕃茄紅素。胡蘿蔔素和維他命A都是油溶性的養份，需要利用油來幫助吸收，因此蕃茄應配搭牛油果或橄欖油等有益脂肪進食，藉此提升吸收營養的能力。蕃茄含的蕃茄紅素是一種植物天然的自衛物質，用來抵抗外來入侵者。最近有個別的臨床研究指出蕃茄紅素可能對防禦心臟病和前列腺癌有幫助，可是美國食品及藥物管理局指出，目前還未有足夠的學術研究證明蕃茄紅素對人體健康有正面的影響。

來源：1. Lieberman, Layne, From the Vine Treasure the Many Types of Tomatoes, Food and Nutrition Magazine, Academy of Nutrition and Dietetics, July/August 2017, volume 6, issue 4.2. An Update on the Health Effects of Tomato Lycopene, US National Library of Medicine, National Institutes of Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3850026/>
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Lycopene>

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116

電話: (617) 423-7560

傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111

電話: (617) 936-3966

傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135

電話: (617) 789-4289

傳真: (617) 789-5623

服務範圍

波士頓

詳情請電：617-623-7560

網頁：www.gbcbgac.org

語言：

廣東話，國語，台山話，
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2018年

四月

中華耆英會 營養計劃



2018年 四月 每月菜單

■ 本月推介

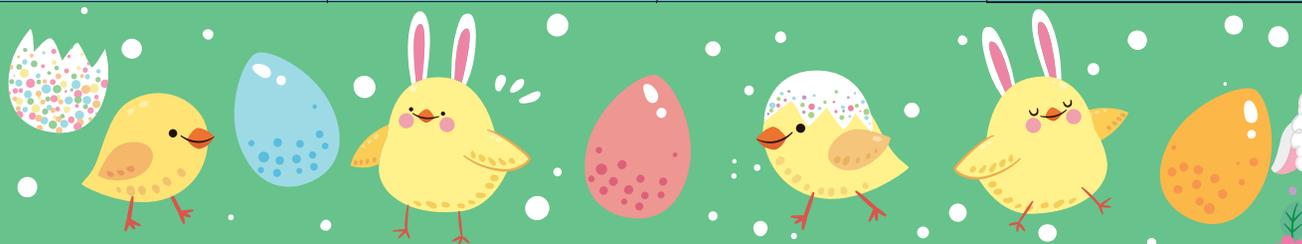
星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
2	鈉含量	3	鈉含量	4	鈉含量	5	鈉含量	6	鈉含量
酸菜魚片	302mg	魚香茄子	160mg	南瓜什錦	(N/A)	冬菇雞片	493mg	橄欖排骨	(N/A)
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 420mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 279mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 558mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)	
總熱量：508 kcal		總熱量：523 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：848 kcal		暫無數據，敬請原諒	
9	鈉含量	10	鈉含量	11	鈉含量	12	鈉含量	13	鈉含量
豆板魚片	350mg	梅菜肉餅	352mg	碎肉蝦仁	(N/A)	蒜子排骨	167mg	醬油雞翼	235mg
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 469mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 471mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 286mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 354mg	
總熱量：472 kcal		總熱量：614 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：662 kcal		總熱量：612 kcal	
16	鈉含量	17	鈉含量	18	鈉含量	19	鈉含量	20	鈉含量
假日		蒸餃子	968mg*	沙爹雞球	394mg	香檸魚片	(N/A)	糖醋排骨	199mg
		牛奶 125mg 總含量 1075mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 513mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 318mg	
		總熱量：469 kcal		總熱量：613 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：672 kcal	
23	鈉含量	24	鈉含量	25	鈉含量	26	鈉含量	27	鈉含量
金銀蒸蛋	340mg	咖哩豬排	139mg	腐竹魚片	317mg	椒鹽雞翼	493mg	家常素菜	235mg
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 459mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 258mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 436mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 612mg		牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 354mg	
總熱量：650 kcal		總熱量：530 kcal		總熱量：492 kcal		總熱量：609 kcal		總熱量：520 kcal	
30	鈉含量								
南瓜排骨	560mg*								
牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 678mg									
總熱量：733 kcal									

為確保長者的健康，此餐單是依據「無添加鹽」飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。

