

乏蛋白質 宜添加肉類

潮吃番茄飯 鹽油爆煲

番茄飯做法簡單且美味，近日成為潮流住家飯之選。(網上圖片)



近日網上瘋傳好食到六親不認的番茄飯，連名人也要下廚嘗一嘗。營養師指部分食譜落油及落鹽較重手，吃一餐番茄飯，當日鹽油攝取量隨時「爆煲」；亦有營養師指淨番茄飯欠蛋白質，宜加肉類補充。

記者：翟秀娟

最近講識食，一定非自製番茄飯莫屬，就連藝人杜汶澤及人氣廚神Kit Mak等都紛紛試煮。網上流傳番茄飯食譜是將番茄放入電飯煲，連米飯一連煮熟，加入四分三茶匙鹽、四分一茶匙黑胡椒粒及兩茶匙橄欖油。之後把整個已熟透番茄放在鍋內，飯熟後用飯勺將番茄拌爛，與飯拌勻即可食用。亦有網民在facebook分享，加入玉米粒及魚肉，自創另類番茄飯。

張可琪

中大營養研究中心註冊營養師張可琪表示，按照上述食譜而言，鹽及油分量不太恰當。「成年人一日建議最多攝取一茶匙鹽及兩茶匙油，若一餐落四分三茶匙鹽及兩茶匙橄欖油，加上當日其他含鹽油餸菜，攝取量就很易「爆煲」。」她又指，每日建議進食三至四份蔬果，即使番茄飯含有番茄，但分量約相等於一份蔬果量，建議加入其他蔬菜及生

果。「由於整個番茄飯欠缺蛋白質，不妨加入瘦肉、三文魚肉及雞蛋，補充蛋白質。」若想達至飲食均衡，她又建議用紅米、糙米代替白米，或加入粟米粒及番薯粒，提升番茄飯的纖維量。

加熱失維他命C 吃橙補充

尚營坊高級營養師黃凱詩說，由於番茄飯長時間烹煮，維他命C因受熱流失，建議飯後食橙、奇異果或提子補充。「但番茄飯也有好處，因為茄紅素在拌爛及受熱，加上配合橄欖油，令它更易釋放及吸收。」

黃又指，一碗番茄飯（不計其他配菜）約345卡路里，但成年男性、女性正常一餐攝卡路里分別是650至700及500至550，一碗番茄飯熱量不足應付身體所需。她亦擔心番茄飯乏蛋白質，長期食用會導致營養不良，影響身體抵抗力。

茄紅素抗氧化抑癌

茄紅素具抗氧化作用，能消除自由基，亦可抑制癌細胞增生與擴散。有醫學研究顯示，茄紅素可預防前列腺癌、乳癌及胰臟癌等癌症。