



法務部矯正署臺北看守所

廉政電子報

本月焦點

2023 年 8 月號 政風室 編輯



犯罪被害人權益保障新制有感 人力擴充、經費倍增、服務升級、守護加倍

「犯罪被害人權益保障法」(下稱犯保法)於本(112)年1月7日經立法院三讀通過、2月8日經總統公布修正名稱及全文共7章、103條.....(繼續閱讀 p.2)

20 年司法互助開花結果·43 億不法所得跨國追回！ 瑞士匯還我國拉法葉艦採購弊案汪家海外資產

法務部協助追繳跨國犯罪所得再傳重大斬獲，瑞士於本年7月11日將所凍結之拉法葉艦採購弊案已故軍火商.....(繼續閱讀 p.5)



與愛同行溫情伴 矯正教育家為本 君達育樂公司挹注少年矯正學校家庭支持活動經費

隨著疫情趨緩，法務部矯正署所屬矯正學校十分重視家長及孩子間的互動，於年初即開放辦理懇親活動。學生小齊(化名).....(繼續閱讀 p.7)

前北市府體育處長孫清泉收賄 17 萬護航民間業者 最終判關 4 年半定讞

前台北市政府體育處處長孫清泉收受賄賂 17 萬元，讓特定民間業者可以優先取得公園場地使用權.....(繼續閱讀 p.11)



「掃黃高手」入股色情按摩店 2 彰化警貪污定讞全得入獄

時任彰化和美分局警員金士君、巡佐劉仁智因掃黃績效顯著深受長官信賴，也深諳當地生態，和辜姓女業者入股合開色情按摩店.....(繼續閱讀 p.13)

肥胖、熬夜...5 種罹癌危險因子，你中了幾項？ 營養師開「防癌菜單」幫你遠離癌症

一提到癌症，人們總是聞「癌」色變！為什麼癌症這麼可怕呢？根據統計，癌症自民國71年開始直至現在，都是國人十大死因之首！.....(繼續閱讀 p.15)



預防癌症、有益心血管！ 該怎麼吃番茄才能提高茄紅素吸收率？

腸病毒疫情升幅趨緩，流感疫情仍在高原，疾管署疫情中心副主任李佳琳 112 年 5 月 30 日指出.....(繼續閱讀 p.19)



法務部矯正署臺北看守所
廉政電子報

犯罪被害人權益保障新制有感

人力擴充、經費倍增、服務升級、守護加倍

「犯」罪被害人權益保障

法」(下稱犯保法)於本(112)年1月7日經立法院三讀通過、2月8日經總統公布修正名稱及全文共7章、103條並分三



階段施行。為落實新法規定，法務部本於權責務實評估與前瞻性規劃，向行政院爭取後經同意 112 年第二預備金動支新臺幣(下同)4,671 萬元、113 年預算初步匡列共計 12.1 億元，包括犯罪被害補償金年度預算從約 3 億元(112 年)增加 2.83 倍為 8.5 億元(113 年)；財團法人犯罪被害人保護協會(下稱犯保協會)年度政府補助款增為 3.6 億元，其中約 1.8 億元用以發放各項經費補助及提供保護服務措施，並自 112 年 9 月 1 日啟用工作人員新制薪資表，除專業人員起薪提高 4.3%至 3 萬 7 千元、全體同仁平均調薪 4.1%(約 1,690 元)，另預計在明(113)年前全國增補共 114 名人力，俾利落實新法規定及提升服務品質。

行政院陳院長建仁於日前(本年 6 月 30 日)出席「新法迎馨 引領馨生」-犯罪被害人權益保障法新法啟航宣導活動時表示，行政團隊會不遺餘力做好犯罪被害人保護工作，強調法律的通過只是改革的開始，更重要的是日後如何落實執行，並要求各部會全面動起來包括建立制度、充實資源、整合服務等，為保障犯罪被害人權益共同努力。而法務部在犯保法三讀通過後，已於第一時間成立子法

研修小組與配套措施籌備工作小組，召開超過 30 場跨部會或內部研商會議，並持續督導犯保協會依最新犯保法規定，儘速盤點保護服務項目與新增業務內涵，通盤進行整體人力與經費需求評估（含保護業務人員與行政專任人員），提出務實完整之短、中、長期人力增補計畫，以契合未來業務面之實際需求，犯保協會依犯保法第 90 條合理待遇支給之規定，評估人員專業性、責任輕重、民間薪資水準及人才市場供需等因素規劃新制薪資表，並獲行政院同意撥補 112 年增聘 46 人、113 年增聘 68 人之經費，相信能有助該會招募專業新人、留住優秀人才以利經驗傳承，提升服務品質並落實推動新法「以家庭為中心」之工作模式。未來預估犯保協會之服務人次可提升 3 倍，從每年 10 萬人次增為 32 萬人次並達合理服務案量比，而保護服務費用 113 年增加為 1.8 億元推動各項新增之保護服務措施。

另因應犯罪被害補償金新制，除將原本「重傷」定義擴張納入「全民健保之重大傷病者」，讓更多重傷被害人得以符合申請資格，新法相較舊法之平均補償決定金額更是大幅提高，且重傷及性侵害補償金採分級單筆定額制，故 112 年下半年度預估經費缺口需求為 4.4 億元、113 年則預計將增加核發 5.5 億元、申請件數預估增加 157 件。

犯保法第 1 章「總則」、第 4 章「修復式司法」、第 7 章「附則」業於 112 年 2 月 10 日施行，提升由行政院進行業務督導及建立跨部會合作服務網絡，並規範辦理修復式司法之重要原則；第 2 章「保護服務」、第 3 章「犯罪被害人保護命令」、第 5 章「犯罪被害補償金」等本次修法的重要內容，則已於 112 年 7 月 1 日

正式施行；而第 6 章「保護機構」經行政院指定於 113 年 1 月 1 日施行啟動組織革新，朝向專業化、多元化與透明化邁進。法務部表示感謝行政院陳院長及主計總處的大力支持，讓法務部與犯保協會可以進一步提升對犯罪被害人及其家屬各面向更貼近其需求的保護服務與權益保障，療癒傷痛並陪伴他們走過這段黎明前的黑暗，彰顯司改決議之重要價值與承諾。

(資料來源：法務部)

20 年司法互助開花結果·43 億不法所得跨國追回！

瑞士匯還我國拉法葉艦採購弊案汪家海外資產

法務部協助追繳跨國犯罪所得再傳重大斬獲，瑞士於本年 7 月 11 日將所凍結之拉法葉艦採購弊案已故軍火商汪○浦家族海外不法所得約 1 億 3,804 萬餘美元(約新臺幣 43



億元)匯入臺灣臺北地方檢察署(下稱臺北地檢署)外幣專戶，由該署執行後續沒收事宜。

法務部自民國 90 年間起透過司法互助管道向歐洲各國請求凍結汪家海外資產，並持續與他國建立及維繫良好國際合作管道，經過多年努力以及外交部、駐瑞士台北文化經濟代表團之全力協助，先於本(112)年 2 月間自列支敦斯登取回 1,103 萬餘美元(約新臺幣 3.3 億元)之不法所得，如今再傳捷報，成功自瑞士追回汪家鉅額不法資產，彰顯司法正義。

本案緣起於 90 年間，歐洲媒體報導揭露汪家有異常鉅額資金流入歐洲各國，經法務部協助最高檢察署積極向各國尋求司法互助凍結汪家海外資產，其中瑞士於 90 年至 92 年間陸續凍結多達 27 個由汪家所控制之海外帳戶。95 年間，該案被告郭○恆、汪○浦及葉○貞等因涉犯貪污治罪條例共同收取回扣，被告汪○興、汪○勇、汪○明及汪○玲等共同犯幫助收取回扣等罪嫌，經檢察官偵查終結依法提起公訴，惟汪○浦及其家人長期逃匿國外，經法院發布通緝，迄未歸案，然汪家坐擁鉅額不法所得，其等名下

帳戶及資產遍及數國，致使不法所得之追回極為艱難。嗣 105 年 7 月 1 日刑法單獨宣告沒收新制施行後，最高檢察署檢察官即向法院聲請宣告沒收，經最高法院分別於 108 年、110 年間裁定確定本案應沒收之犯罪所得本金共 4 億 8,719 萬餘美元，法務部因此取得請求他國返還汪家海外不法所得之法律基礎，並由法務部國際及兩岸法律司居中聯繫，積極協助臺北地檢署依最新之裁判情形向瑞士請求返還所凍結之汪家資產，並獲得瑞士支持與協助，長達 20 餘年的司法互助終於開花結果。

瑞士於匯還本案相關款項前，曾向我方主張就所凍結之汪家海外不法所得進行資產分享。爰因瑞士為本案提供相關協助迄今已逾 20 年，所凍結之相關帳戶多達 27 個，經參酌聯合國反貪腐公約之精神，以及國際間關於資產分享之實務，即請求國與提供協助國平分資產之國際慣例後，法務部復邀集最高檢察署、臺灣高等檢察署及臺北地檢署共同研商，同意循相關國際慣例，與瑞士以 50 : 50 比例進行資產分享，以利國際合作之長期發展與正向循環。

未來法務部仍將鍥而不捨，持續運用各項國際合作管道，期能悉數追回藏匿於海外之犯罪所得，澈底剝奪犯罪者所獲取之不法利益，以符社會公義及人民期待！

(資料來源：法務部)

與愛同行溫情伴 矯正教育家為本

君達育樂公司挹注少年矯正學校家庭支持活動經費

隨著疫情趨緩，法務部矯正署所屬矯正學校十分重視家長及孩子間的互動，於年初即開放辦理懇親活動。學生小齊（化名），懇親日當天爸媽分別騎著兩台機車，載著年邁的阿嬤及年幼的弟弟來參加，阿嬤一看到他就緊拉著他的手不放，眼淚簌簌流下說不出話來，而小齊也不敢看向阿嬤的眼睛，怕自己會在大庭廣眾流下不爭氣的淚水。家裡的房租、醫療費用、弟弟的學費以及學生在校內的生活花用等日常開銷，只靠爸爸在工地的打石工作支應，經濟重擔壓在爸爸細瘦的肩膀上更顯單薄。老師們也發現部分的家長並未於春節及母親節來校與學生懇親，甚至平常也很少會客。經詳查原因，原來許多家長大多是因為工作、經濟或家庭照護等因素而無法親自到校探望孩子。



為舒緩矯正學校弱勢學生家庭的經濟負擔，讓更多社會資源投入少年矯正教育家庭工作的推展，敦品中學特於 112 年 6 月 16 日舉辦「與愛同行」公益關懷活動及學生家庭日，法務部蔡部長清祥、矯正署周署長輝煌與君達育樂事業股份有限公司尹董事長純綱等，親至矯正學校關懷弱勢學生及家屬。蔡部長提到，少輔院改制為少年矯正學校，一路走來筆路藍縷，整合相關資源，目的就是要使收容少年的受教權得到更完善的保障。法務部基於政

府一體，為完善兒少保護社會安全網之建置，提供暫時迷途少年一個教育資源更為充沛、減少社會歧視發生之環境，並落實兒童權利公約 (CRC) 重要內涵，多年來積極推動少年矯正教育轉型，摒除傳統戒護思維，導入教育輔導理念，進一步充實心理及社工人力，提供追蹤輔導、資源媒合及復歸轉銜服務，以多元專業強化矯正教育處遇量能，致力提升司法少年人權。完成矯正學校全面改制，使學生學習條件與一般學校之學習資源及環境趨於一致，提供所有受感化教育學生均能擁有平等、專業及高品質之教育機會，保障收容少年受教權，是我國矯正教育嶄新的開始，協助每個孩子成長蛻變、順利復歸社會。

學校成立之後，編制社工師主動發掘弱勢家庭，依學生家庭需求轉介相關單位。學生小豪（化名）入校初期，曾經與父親電話接見，但是講沒兩句就不歡而散，導師為了協助孩子修補親子關係，時常與父親通電話，父親的態度冷淡，只是不斷敷衍，沒有任何行動，小豪也經常都是以「無所謂」來面對這一切。然而小豪的父親不斷從導師、保護官等人口中得知孩子入校後的表現，在今(112)年初，竟然主動打電話給導師表示，其實他年輕時也曾在桃園少年輔育院及新竹誠正中學求學，所以很清楚學校的狀況。對於孩子在學校穩定及表現良好，感謝與肯定學校的努力，也表明真心願意來學校看看孩子。今年三月開始，終於跨出了那一步，父子之間得以破冰，與學生開始建立新的、正向的互動關係，小豪也與父親討論起未來要從事的職業，並獲得父親的支持、鼓勵。這個過程是學校教輔小組及法院端法官、保護官整個團隊

彼此的相互合作，給予家庭支持的正向引導，大家一起努力才獲得的成果。

為了鼓勵矯正學校弱勢學生家屬更多參與學生在校生活，法務部矯正署與君達育樂事業股份有限公司共同辦理矯正學校 112 年度「與愛同行」家庭支持與關懷活動方案。提供弱勢學生家屬三節面對面懇親、親子日、畢業典禮、出校日等往返矯正學校的交通費、住宿費用補助，讓孩子的家長或重要他人，能在特殊的節慶與重要的日子，與學生近距離的互動，以及學生家庭的生活、親職教育補助費用，除了讓孩子感受到家庭的溫暖與愛之外，更希望孩子與家人能更進一步的增強或修復彼此間情感的連結，預估第一期大約可以幫助全國少年矯正學校約 100 多戶弱勢學生家庭，而且因為立意良善，讓更多的媽媽（或扶養家屬）可以見到孩子，本方案從母親節就已開始實施，目前也有 30 多戶辦理中，雖然補助金額不高，但對於貧困弱勢的家庭來說，這筆金額卻是讓家人可以在沒有經濟壓力的狀況下來到學校，關心自己的孩子，及時表達親愛關懷之情，同時也讓孩子跟家人見個面，純粹享受片刻家庭時光。

關懷活動由敦品中學直笛隊表演開場，蔡部長清祥、君達事業集團的尹董事長純綱與學生及家屬溫馨互動，勉勵大家一起與愛同行，並致贈家屬關懷慰問金，讓學生及家屬可以感受到社會各界的關心與照顧，使孩子可以得到更多的愛，使家庭發揮更大的支持力量，擁有更正向及更美好的未來。蔡部長自上任以來，十分重視收容人之家庭工作，推動各項以「家庭」為中心，加入具有互動性、連結性及延續性之各項創新家庭活動，如提供視訊

/LINE 接見、電子家庭聯絡簿等便民服務等。蔡部長更特別以勵志中學口琴隊音樂比賽榮獲高中職團體組口琴合奏第 1 名為例勉勵學生，在逆境中挑戰自己、勇敢追逐夢想的無限可能與發展潛力。或許敦品中學也能組成不同的參賽隊伍（例如球隊），和外界其他中等學校一起 PK 比賽，獲得令人意想不到的佳績，除了獲得榮耀與成就感，也會是人生中難得的回憶。

最後，蔡部長表示，不會放棄任何一名誤入歧途的學生，少年矯正學校同時肩負矯正及教育輔導任務，家庭是學生改變最大的動力來源，也是未來人生的基石，經由矯正及教育人員攜手合作，共同構築更完善健全的少年矯正環境，幫助曾經誤入歧途之收容少年入校後能安定沉澱，進而成長蛻變、重拾信心，找到屬於自己的未來。期望社會大眾持續給予孩子及其家庭陪伴及鼓勵，經由學生與家屬雙方正向情感的建立與維繫，能成為感化教育少年成長重要的印記，更是未來社會安定最重要的力量。

（資料來源：法務部矯正署）

前北市府體育處長孫清泉收賄 17 萬護航民間業者 最終判關 4 年半定讞

前台北市府體育處處長孫清泉收受賄賂 17 萬元，讓特定民間業者可以優先取得公園場地使用權，並減免場地使用費、保證金等優惠，最高法院依貪污治罪條例不違背職務收受賄賂罪判刑 4 年 6 月，褫奪公權 3 年定讞。



孫清泉原為台北市大安區區長，之後轉任體育處長；孫清泉於 2010 年 2 月 12 日至 2012 年 3 月 6 日擔任台北市政府體育處(現改制為體育局)處長，綜理轄內競技或休閒體育活動業務，他 2010 至 2011 年以每場活動 4 至 5 萬元等價碼，收受民間團體賄賂，協助取得公園用地優先承租權，減免租金、保證金等，他共收賄 17 萬元。

檢方起初認為孫清泉罪嫌不足，處分不起訴，高檢署再議後發回命起訴；一審認為孫清泉收賄 35 萬元、犯 10 個貪污罪，判刑 8 年 4 月，褫奪公權 6 年。

二審認定孫清泉收賄 3 次、共 17 萬元，審酌他長期任公職，案發時已高升到體育處處長，卻未能潔身自愛，僅因一己貪念，利用職權收受民間業者賄賂，雖金額都不大，仍破壞人民對公務廉潔性的信賴，依貪污治罪條例不違背

職務收受賄賂罪判刑 4 年 6 月，褫奪公權 3 年；最高法院認為判決沒有違誤，駁回上訴，全案定讞。

(資料來源：聯合新聞網)

「掃黃高手」入股色情按摩店

2 彰化警貪污定讞全得入獄

時任彰化和美分局警員金士君、巡佐劉仁智因掃黃績效顯著深受長官信賴，也深諳當地生態，和辜姓女業者入股合開色情按摩店獲利 40 萬多元，劉還稱「反正要退休了，只是想賺錢」，最高法院依貪污治罪條例公務員對主管事務圖利等罪判金 3 年 6 月、劉 4 年 2 月徒刑定讞。



金士君 2015 年 7 月起擔任和美分局第一組警員，負責辦理正俗業務、查緝不法色情業，劉仁智 2017 年 7 起擔任和美分局大霞派出所巡佐，支援查緝臨檢色情業，劉因有固定線民和金通力合作查色情業成效卓著，2 人私交甚篤，更深獲分局長官倚重。

金、劉熟知當地色情業經營生態，認識辜姓女業者及洪姓男友，而辜女原本是按摩小姐兼會計後想自立門戶經營全套、半套色情養生館，金、劉就向辜、洪表明想入股，辜女考量有利生意就答應。

金、劉共出資 25 萬元，由辜女找人頭 2018 年 6 月起開設「君悅養生館」，每次半套、全套由辜女抽 400 元；金、劉除消極不查緝，還會在臨檢事前向辜女通風報信，後來君悅營收不佳，辜女另起爐灶接手另開「金樂養生館」，2 人繼續入股包庇，各賺得 20 多萬元。

一審金、劉均坦承消極不取締包庇，金還遊說分局長支持查緝取締其他家養生館，或由劉匿名檢舉，藉此打擊其他色情同業行為，確保入股的養生館有客源；劉曾說「全彰化的養生館沒有從事性交易，應該沒有辦法經營下去」、

「既然取締這麼困難，乾脆自己開」、「反正要退休了，只是想賺錢」等語。

一審依貪污數罪判金 2 年、劉仁智 3 年 6 月；二審審酌金、劉各次犯罪金額雖不多，仍不符合貪污治罪條例「情節輕微」的要件，也無刑法顯可憫恕的情形，但一審卻援引減刑，用法未洽、量刑過輕，認為金、劉知法犯法，淪為色情業者的共犯，嚴重糟蹋警譽，破壞人民對於警察信賴不容輕貸，改判金 3 年 6 月、劉 4 年 2 月徒刑，最高法院認為認事用法沒有違誤，量刑妥適，駁回上訴，全案定讞。

(資料來源：聯合新聞網)

營養師開「防癌菜單」幫你遠離癌症

抗癌的5種營養素

- Omega-3脂肪酸**: 魚油, 核桃, 魚肝油
- 維生素E**: 杏仁, 葵花籽, 榛子
- 維生素C**: 橙子, 檸檬, 青檸
- 維生素A**: 菠菜, 紅薯, 南瓜
- 硒**: 魚肝油, 雞蛋, 大蒜

癌症是什麼？

罹患癌症的 5 種危險因子

大家都想遠離癌症，但除了先天因素如遺傳、基因以外，在生活習慣上仍然有很多 **NG** 行為是會提升罹癌風險的！為了能讓罹癌的風險降至最低，我們就必須了解到底有哪些行為或習慣可能會讓我們的健康陷入危機之中。

肥胖

肥胖是百病之源！肥胖不只會提高罹患心血管及代謝疾病的可能外，肥胖族群也會增加罹患子宮頸癌、胃癌、膽囊癌、大腸直腸癌、腎癌及乳癌的風險。

生活環境中的有害物質

前一陣子沸沸揚揚的「環氧乙烷事件」就是一個很典型的例子。當這些有害物質經過吸入、食入或其他途徑進入體內，就很可能使體內的細胞受到傷害或增生成癌細胞。

生活作息不正常

睡眠不足、熬夜、作息不正常等不良的生活作息，長期下來容易使生理時鐘紊亂及體內的荷爾蒙如褪黑激素、皮質醇分泌失調，導致增加罹癌的風險。

不良習慣

抽菸、酗酒、嚼檳榔等不良的生活習慣都會大幅增加罹癌風險！根據分析，菸草、酒精、檳榔中的許多物質或代謝物都被歸類在一級致癌物。

高風險飲食型態

喜歡重甜、重口味的人要小心了！研究指出，飲食中若吃下過多的糖會容易引發胰臟細胞的 DNA 損傷及增加細胞癌化的機會；而經過油炸、煙燻、燒烤的食物則很容易產生致突變性與致癌性的化合物。因此，避免不良的飲食在癌症預防上也是非常重要的。

5 種營養素，幫你懸「癌」勒馬

接下來我們進入重點環節，依據美國癌症學會公布的最新防癌指南及國內衛福部、癌症基金會等許多衛教資料，Sean 以營養的角度，帮大家找出了對抗癌症超有效的 5 個營養素，一起來看看吧！

Omega-3 脂肪酸

魚油、奇亞籽和核桃都有豐富的 Omega-3 脂肪酸，研究指出，若能增加 Omega-3 脂肪酸的攝取比例則可以幫助減少癌症發生的風險，原因在於其擁有抗發炎、促進健康細胞增生和加快癌細胞凋亡的能力。

維他命 B9 (葉酸)

維他命 B 群中有八個成員，其中的維他命 B9，又稱為「葉酸」，常見於黑豆、豬肝與菠菜葉中，它的主要功能是幫助 DNA 的合成與修復，使細胞得以正常分裂生長。有流行病學研究指出：足量的葉酸攝取有助於降低胰臟癌與結腸癌的發生風險。若你有在補充維他命 B 群相關的保健食品，記得注意一下營養標示中是否含有維他命 B9 的成分喔！

維他命 C

紅心芭樂、青椒、櫻桃中的維他命 C 含量都很高！維他命 C 除了作為抗氧化劑保護細胞、降低氧化的傷害外，也能抑制致癌物質生成與代謝。研究發現，充足的維他命 C 可以降低口腔癌、食道癌、胃癌與結腸癌發生的風險。

硒

鮪魚、雞胸肉、糙米中都含有充足的硒，硒除了能幫助人體對抗氧化以外，在抗癌方面有著延緩細胞癌化進程並促進癌細胞凋亡的效果。研究發現充足的硒與大腸癌、食道癌、胃癌的發生率都有著負相關的結果。

蘿蔔硫素

十字花科的蔬菜如高麗菜、花椰菜、青江菜等都含有許多蘿蔔硫素，它具有阻止細胞癌化、抑制癌細胞生長並加快其凋亡、對抗癌細胞轉移等功能，因此在近年的防癌飲食中也越來越被受到關注。

癌症的發生並非一朝一夕，而是受到各種因素影響。因此我們平常就要建立健康促進、疾病預防的觀念，保持充足的運動及睡眠、維持健康體重、均衡適量的營養、戒掉菸酒等不良習慣才能常保健康！若有被診斷出罹患癌症，也無需過度恐慌，隨著醫療技術的進步，標靶藥物及免疫療法的加入，皆能使罹癌後的存活率大幅增加，因此只要趁早發現並治療，康復的機率還是非常高的。最後 Sean 再提醒大家，不論是癌症的預防或治療，除了要有正確與健康的飲食和生活作息外，也要以正面積極的態度去面對喔！

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/癌症/飲食與癌症)

預防癌症、有益心血管！

該怎麼吃番茄才能提高茄紅素吸收率？

茄紅素因為有很好的抗氧化力，所以有很多健康效果，但是在這眾多功效裡，男生、女生期待的效果可能很不同，因為男生吃了茄紅素對攝護腺



有益，女生吃了可以預防肌膚老化、保持美白。當然其他如保護心血管、預防癌症的功效對男女都有益處。

茄紅素是一種天然的植物色素，與 beta 胡蘿蔔素、葉黃素、蝦紅素一樣同屬類胡蘿蔔素家族的成員，許多天然的蔬果例如番茄、西瓜、紅肉葡萄柚、甜椒、木鱉果等都含有豐富的茄紅素。茄紅素是一種很強的抗氧化劑，它的抗氧化力高達同一家族的 beta 胡蘿蔔素的 2 倍，以及維生素 E 的 100 倍，因此具有很多種的健康功效。

義大利的俚語說「番茄紅了，醫生的臉就綠了」就是在形容番茄因為含有茄紅素、以及維生素 A、維生素 C、礦物質、纖維等成分，所以有很好的健康養生效果，但是在眾多成分中，茄紅素絕對要占很大的功勞。研究分析顯示，義大利人平均每日從飲食裡攝取高達 7.4 毫克的茄紅素，遠高於英國的 1.1 毫克，西班牙的 1.8 毫克，這跟義大利菜這種地中海型飲食裡充滿了番茄丁、番茄泥、番茄糊、番茄醬等等有很大的關係。

茄紅素的功效

茄紅素展現了非常好的抗氧化性，可以有效抵抗身體中自由基的影響。自由基是一種有害的化學物質，會對細胞造成損傷，加速細胞老化和疾病的發生，甚至會誘導癌細胞的發生。壓力、吸煙、紫外線、不健康的生活方式等原因都可能導致自由基過度增加，因此自由基就會損害體內的蛋白質、脂質、DNA，而對身體產生不良影響。因為茄紅素可以中和自由基，所以可以保護細胞免受損傷，展現許多健康功效。

幫助心血管系統 研究顯示，茄紅素可以降低心臟病風險。此外，也有許多研究認為茄紅素可以降低血液中的 LDL(壞膽固醇)，同時提高血液中的 HDL(好膽固醇)。這些因子都有助於降低動脈硬化與心臟病的風險。

預防癌症 茄紅對於預防癌症的效果受到各界學者的重視，而許多研究顯示，茄紅素可以抑制癌細胞的生長和擴散，同時還可以刺激免疫系統的功能，增強身體對抗癌症的能力，因此對特定癌症如肺癌、胃癌、前列腺癌、乳癌等具有降低風險的效果。

改善眼睛健康 茄紅素的抗氧化力對眼睛健康很有益處，研究顯示，茄紅素可以對抗紫外線與藍光的氧化作用，因此預防視力退化。此外，茄紅素還可以減少白內障的發生。

保護皮膚 茄紅素的抗氧化作用可以保護皮膚免受紫外線(UV)的傷害，紫外線是皮膚老化和皮膚癌的主要

原因之一。根據研究，茄紅素可以對抗日曬對皮膚的傷害，減少皮膚受損傷產生曬傷、紅腫、膠原蛋白流失的現象。所以可以視為是皮膚內部的防曬劑，因此也有美白的效果。

保護攝護腺 體外實驗顯示，茄紅素有助於預防攝護腺上皮細胞的過度增生。同時也有研究顯示，茄紅素也有助於降低攝護腺癌的風險。

茄紅素安全嗎？有什麼禁忌？

茄紅素是食用歷史很長的食用成分，安全性很高。只是茄紅素屬於脂溶性成分，代謝速度較慢，容易累積在體內，所以如果長期攝取大量的茄紅素或是富含茄紅素的食物，會讓皮膚呈現黃橙色的現象，對此現象還有個專有名詞形容，叫做「茄紅素血症（lycopenemia）」。這時候需要暫時停止食用，讓身體慢慢代謝，即可恢復正常。

提高茄紅素攝取率的飲食技巧

因為茄紅素屬於脂溶性的成分，不容易溶於水，在植物體內又被纖維所控制，所以只要掌握它的特性，就可以藉由一些飲食小技巧，提升珍貴茄紅素的攝取率。

與油一同攝取 由於茄紅素易溶於油中，因此料理時加入橄欖油等優質食用油脂，再一起攝取，可有效提高人體的吸收率。

經過加熱食用 學者曾經實驗，番茄經過熟食如煮成番茄醬或燉煮等方式進行加熱調理後食用，可以提高茄紅素的攝取率，因為加熱可以破壞蔬果的纖維細

胞，釋放出茄紅素，有利於人體吸收。此外將蔬果打汁也可以破壞纖維細胞，有助於茄紅素的吸收。不過要注意，過度加熱茄紅素反倒會造成茄紅素的破壞，所以建議以蒸、煮為優先，避免高溫的煎、炸。

(資料來源：聯合新聞網/元氣網/養生/聰明飲食)