

表一：番茄和番茄製品營養素含量比較（每100克計算）

類別	新鮮番茄(紅色、成熟、生的)*	番茄醬+	番茄膏+
番茄紅素 (毫克)	2.6 #	19	47
α-胡蘿蔔素 (微克)	101	<1.5	<1.5
β-胡蘿蔔素 (微克)	449	384	963
維他命C (毫克)	13.7	0.3	9.7
糖(克)	2.6 #	21	13
鈉(毫克)	5	924	124

註 * 參考美國農業部轄下的營養素資料數據庫的資料（類別：Tomatoes, red, ripe, raw, year round average）。

+ 數值為小型實驗結果的平均值。

以四捨五入後的小數點後1位表示。