

对心血管健康非常有益的多酚类物质主要存在于果实的外层部分，包括外层组织、叶片以及果皮当中。维生素C的分布也有同样的规律。这是因为，太阳是植物的能量之源，植物的“养分合成基地”也在接近阳光的地方。因此，甚至在同一种果实中，也因为阳光照射状况的差异，健康成分的含量也会有所不同。

樱桃番茄同样符合以上规律，它的类黄酮含量明显高于普通大番茄，因为它和阳光的接触面比较大。

从维生素C来说，因为果表面的比例较高，维生素C丰富的部分也随之增加，比大番茄更有优势。

从膳食纤维来说，体积很小的樱桃番茄含有更大比例的果皮。而番茄的果皮是膳食纤维的极好来源，具有一定的防癌作用。显而易见，小番茄在这方面得分更高。

同样的规律，体积比较小的果实，实际上营养价值更高。

比如说，苹果营养价值最高的地方是红色果皮下面的果肉；李子、茄子、葡萄等有色水果，都是果皮附近营养价值最高。而柑橘类的皮下白色组织中含有最高的类黄酮物质，显然小金桔连皮吃是非常可取的...

只有草莓、樱桃和桑椹等，从里到外的养分含量都差不多。但是，它们本身就属于那种体形很小的水果。

明白了这个道理，我们就不必去追求个头更大的果实，只需要在正常成熟的前提下，选择体积正常或偏小的水果品种，就可以获得更多的养分！这样，果农们也就没有必要去一味追求大果，喷洒各种“促长剂”、“膨大剂”了，岂不是营养健康两全其美么。