

一个经常吃辣、无辣不欢的人和一个从不吃辣、一点辣都不沾的人，谁的身体更健康？

有的人认为吃辣的东西，会长痘痘，还会刺激肠胃，影响内分泌；而有些人则认为，吃辣能促进食欲，辣椒中还含有辣椒素和抗癌物质，应该经常吃点辣。

经常吃辣和一点辣都不沾的人，究竟谁更健康？

2021年，一项发表在《美国预防心脏病学杂志》(American Journal of Preventive Cardiology)的分析发现，爱吃辣的人可能寿命更长，死于心血管疾病、癌症等疾病的风险降低。

在这项研究中，共纳入了57万多名参与者。他们的年龄在18—79岁之间，分别来自中国、美国、意大利和伊朗。

研究人员统计了参与者不同辣椒的食用量，包括红辣椒、黑胡椒、新鲜辣椒、辣椒酱和辣椒油。统计结果显示，其中54.6%的参与者很少或从不吃辣(每月<1次)。

与这些从不或很少吃辣的人相比，平时经常吃辣的人，全因死亡风险降低了13%；心血管疾病死亡风险降低了17%；癌症死亡风险降低了8%；中风死亡风险降低了20%。

研究人员分析认为，吃辣椒对死亡风险的影响，可能与辣椒中含有的抗氧化剂“辣椒素”有关。辣椒素可以进而促进脂肪代谢，能量消耗增加并改善血糖控制，降低肥胖和代谢综合征风险，从而降低心血管疾病等死亡风险。

越来越多研究发现，吃辣的好处很多

#### 1. 预防高血压

2021年7月，北京大学公共卫生学院李李明等利用中国慢性病前瞻性研究项目中，对我国浙江桐乡近5.4万人资料信息进行分析后发现，经常吃辣的食物能预防高血压，该研究一共纳入53916名30—79岁的成年人，其中44.4%有高血压，12.3%的人每周至少吃一次辛辣食物，但这一现象仅见于女性。

在喝酒的人中，与从不吃辣者相比，每天都吃辛辣食物者出现高血压的风险仅降低2%；在不喝酒的人中，每天吃辣者的高血压风险降低了28%。

研究者指出，吃辛辣食物降低高血压风险的具体机制仍不明确，可能原因与红辣椒中含有的辣椒素有关。

#### 2. 降低癌症风险

2015年8月，牛津大学、哈佛大学和中国医学科学院在《英国医学杂志》上发布的三院校联合做了一项持续8年，覆盖近50万名年龄在30—79岁的中国人的研究显示：每天吃辣的人过早死亡的风险较低，经常吃辣尤其能降低癌症、心脏病和呼吸疾病的死亡风险。

在这一次世界三院校联合进行的

研究中，数据总体显示出的趋势是，相比那些不常吃辣的人而言，一两天就吃一顿辛辣食物的人死亡的可能性低了14%。经常吃辣尤其能降低癌症、心脏病和呼吸疾病的死亡风险。

#### 3. 能保护心血管

吃辣椒能保护心血管，重庆大坪医院高血压内分泌科主任祝之明通过实验研究，得到了这样的结果。2015年，祝之明在接受采访时解释，辣椒素对血管有保护作用，在动物实验中，辣椒素有扩张血管的作用。

祝之明研究发现，辣椒素通过作用于其特异性靶点，辣椒素受体(TRPV1)，促进血管内皮一氧化氮生成，从而扩张血管及降低血压。

#### 4. 改善肥胖、脂肪肝

长期吃辣椒除了对心血管代谢有好处外，祝之明的系列研究工作还发现膳食辣椒素对改善肥胖、脂肪肝、血糖异常、动脉粥样硬化等均有一定益处，但其发挥作用的机理是有差别的。

#### 5. 有益肠道菌群

2014年《食品科学》刊登的一项《辣椒总碱对肠道健康的时效性影响》研究指出，短期食用辣椒对身体有好处，可以加速机体的新陈代谢，促进肠道双歧杆菌、乳酸菌等有益菌，抑制大肠杆菌和肠球菌等有害菌的生长，促进机体各系统组织的更新，进而可以促进机体健康。

#### 6. 开胃、增进食欲

辣椒，在人们日常饮食中最主要的还是开胃的作用。北京中医医院治未病中心副主任医师张国英点评2017年在介绍，因为辣椒含有消化酶，能帮助蛋白质分解，某些成分还会刺激大脑分泌更多的内啡肽，从而增进食欲，因此食欲不振的人，适当吃点辣有开胃的好处。

#### 7. 排出体内湿气

张国英介绍，“辣”在中医上叫做“辛”，有温中散寒，燥湿发汗的作用。南方湿气重排出湿气主要靠出汗，而辣椒可以刺激血液循环，促进

人体排汗，从而实现排出体内湿气的功效。

#### 健康吃辣，一定记住这几点！

既然吃辣有这么多好处，是不是吃得越多越好呢？事实上并不是这样。吃了太多辣椒，不仅对健康无益，甚至还可能有害。健康吃辣，一定记住这几点：

##### 1. 不要吃过度吃辣

如果你想吃辣椒又怕太辣，可以把辣椒籽、辣椒线(筋)去掉，辣味会减少很多。相对来说，辣椒皮的辣度要低很多。

##### 2. 尽量不要空腹吃辣椒

张国英介绍，尽量不要空腹吃辣椒，以减少辣椒对胃黏膜的刺激，更不要吃完辣椒马上就吃冰镇食品，否则一热一冷会损伤肠胃血管。

##### 3. 这几类人吃辣适可而止

北京大学第三医院心血管内科副主任医师徐顺霖介绍，胃部有炎症、有痔疮的人还是少吃为妙。患慢性胃炎、胃溃疡、食管炎的人如果经常吃辣，辣椒素会刺激黏膜充血水肿，加速肠胃蠕动，从而引起腹泻、腹痛等症状，对消化功能也会有影响。辣椒素具有刺激性，会加重便秘症状。痔疮患者进食后还可能引起痔静脉曲张和水肿，导致疾病恶化，诱发肛门脓肿。

(据《健康时报》)

## 冬季巧进食

### 健康吃饺子的三个妙招

“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”。又是一年冬至时，又是家家户户吃饺子的好日子。

饺子是中国传统美食，以往都是过年过节才吃的美食，如今早已是百姓餐桌上的家常食物。不过说起健康吃饺子，学问还真不少，送你三个妙招，让您更加营养健康的吃饺子。

#### 第一招：样多量不多，“宝塔”吃进去

小小的饺子，如果稍微搭配一下食材，就可以把“膳食宝塔”包进去。假如真的是必须吃肉馅的饺子才能下咽，那么搭配点蔬菜，尽量按照均衡饮食结构会更加健康。

《中国居民膳食指南》中指出我们每周应该不少于12种不同的食物，每周最好实现25种。如果制作饺子，在食物多样化方面优势实在太大了。

比如面粉采用复合式搭配，除了用小麦粉，还可添加10%的其他粉类，采用荞麦、豆面、全麦粉等等，和面可以加入鸡蛋、牛奶、蔬菜汁或者薯泥，馅料中至少使用两种蔬菜可以让馅料颜色更好看。除了使用的一定量的肉类，还可以放虾仁、蟹肉等。

有的人喜欢在做馅料的时候放入比例较多的肥肉，认为这样的口感好，吃起来肉不柴。还有的人是在馅料中全部放瘦肉，但是事实上瘦肉中也是很有脂肪的。但是肥肉的比例要控制好，因为这部分油脂和胆固醇含量会比较高，同时，在拌馅的时候还会用植物油，所以比例要控制。

如果用的瘦肉比例高，为了肉质软嫩多汁，可以适当的在馅料中加入调料水以及部分淀粉，或者蛋清。推荐肉类和菜类，荤素搭配，比如荤素4:6就是大多数人喜欢的比例。

为了避免食物浪费，当食材种类多的时候，大家要注意控制食物的总数量，做到样多量不多。

#### 第二招：馅料巧控盐，混搭有滋味

我们在生活中会发现，假如制作芹菜馅或者茴香馅的时候，用盐量要比做白菜馅的时候要少，否则就咸了。

这是因为不同的食材中本身含有的钠含量不同。

同时，中国人做菜喜欢“色香味俱全”，因此拌馅的时候，盐、酱油、蚝油、鸡精等各种调味品会同时添加，吃的时候又会用一些蘸料，容易导致盐增加。

所以我们可以通过，制作馅料过程中去控制调味品的量，最简单的方法，就是把一种馅料先放香料，然后一分为二，一半放盐及酱油，一半不放，这样混搭吃的时候一样有滋有味。

如果是同一餐，有几种馅料，可以通过有的馅料放盐，有的不放来实现。

#### 第三招：首选水蒸煮，花样轻烹饪

饺子多数时候采用的是蒸、煮方式，但是还有很多人专门喜欢吃油煎的，或是锅贴、生煎，这种方式会比蒸煮摄入油脂更多。另外有人喜欢灌汤的方式，一定要注意灌汤用的汤去油及减盐调味。

饺子有很多种包法，经常更换一下饺子的包法，也是一种改善食欲、改善口味的好方法。

如果全家都参与包花样饺子的过程，不但包着好玩，看着好看，还增加感情，虽然里面放的肉不是很多，就凭这“长相”也能让家人不会因为油少、盐少嫌弃它！

(魏琳琳)



吃辣竟有这么多好处

CHILLI

