

吃辣可降低胃肠道癌风险？真的可以“不怕辣”了吗

火锅、湘菜、川菜……每到饭点就大排长龙。辣，已经成为了许多人餐桌上的首选之味。这份辣味的刺激，俘获了数亿中国人的味蕾。《2022年中国辣椒产业数据分析报告》显示，国内可以吃辣或喜欢吃辣的消费者量级超过6.5亿人。

吃辣虽爽，但肠胃受不了，有时还得跑肛肠医院，这是许多人对吃辣的认识。但有研究表示，吃辣椒可降低胃肠道癌变风险。这是怎么回事？

川湘菜馆兴起助推全民“不怕辣”风潮 这些年来，伴随着人口流动和生活节奏等变化，辣椒不再局限于湖南、四川等地，已成功地走南闯北。在深圳，湘菜馆和川菜的数量都超过了粤菜馆。在北京，人们最关注的10大菜系中，川菜和湘菜排在了前三的位次。

伦敦大学学院认知神经科学研究所的研究发现，四川辣椒产生的刺痛感的感知频率等于50赫兹，或每秒50次振动的感觉。而这种“刺痛”会进一步刺激大脑产生内源性吗啡——内啡肽，从而产生愉悦感。很多人就是对这种感觉上瘾，才会“无辣不欢”。

然而，不同种类的辣椒，所含辣椒素的量不同，对口腔和胃部的刺激程度也会不一样。这种刺痛给人们造成了“吃辣会伤胃”的错觉，认为吃辣会导致胃炎或引发胃溃疡。

实际上，辣椒并不是导致胃炎和胃溃疡的元凶，研究表明幽门螺杆菌感染、胃酸和十二指肠体抗炎药等，才是导致胃炎和胃溃疡的主要致病因素。

辣椒真的是洪水猛兽吗？ 辛辣滋味下，人们的健康焦虑也持续存在着，尤其是对肠胃的担忧为重。

2021年，北京大学公共卫生学院和英国牛津大学等机构的科研人员，在《国际流行病学杂志》发表的研究表明，吃辣椒可降低消化道癌变风险。该研究分析了吃辣与3种主要消化道肿瘤(食管癌、胃癌和结直肠癌)发病率的关系。研究从中国10个地区，招募了约51.2万名年龄在30-79岁的人，并进行了10年的随访。

结果显示，吃辣频率与患食管癌风险呈反比。

与从不或很少吃辣的人相比，偶尔吃辣、1-2天/周、3-5天/周和6-7天/周吃辣的人：患食管癌的风险分别下降了12%、24%、16%和19%；胃癌的相应风险分别下降了3%、5%、8%和11%；结直肠癌的风险分别下降了0%、5%、13%和10%。

但也有人疑惑，既然如此，为什么有朋友一吃辣就拉肚子呢？

其实，这也和促使“刺痛”产生的辣椒素有关。辣椒素进入人体后会与体内的“辣椒

素受体”结合，而过多的辣椒素不能够被消化道完全分解和代谢。为了把辣椒素尽快排出体外，胃肠道蠕动的速度会加快。这时的突然加速会打破肠道的规律运动，肠道一紊乱，排便就可能变得不规律。由于粪便在肠道中停留的时间缩短，其中的水分被肠道吸收的量也减少，所以导致粪便较稀不成形，出现腹泻的症状。

吃辣后的反应跟个人的体质和生活状况存在一定关系。有的人吃特辣也能面不改色，且事后不跑厕所。而有人在心理压力或身体劳累时，经受辣椒素刺激后，胃肠道也会反应得较为剧烈。

适度够味方为益，如何让舌尖与健康双丰收？

辣椒热量低，营养丰富，是维生素A和C、叶酸和纤维等的极好来源。另外，辛辣的口味能使得清淡的食物变得生动起来，增加食欲。虽说辣椒有很多好处，且吃辣并不是我们胃肠道生病的直接原因，但这也需要建立在适度适宜的基础之上。

特别提示，痔疮、胃溃疡、肠易激综合征、胆囊炎等患者应少吃辣椒。而部分人在吃辣椒后可能会出现荨麻疹、瘙痒和肿胀等症状。如果在食用辣椒后遇到不适，应立即停止食用并咨询专业医生。

其他人应该适当食用辣椒，一次性大

量食用辣椒可能会引起很多不良反应。要想吃得爽又安心，还需要采用适宜的食用方法。

选择自己能接受的辣度 不同的人对辣椒素的承受范围有差异，要根据自己的情况选择辣度，即使点“微微辣”被旁人“嘲笑”又何妨？毕竟健康是自己的。

烹调时应少油、少盐、少糖 过咸、过油、过多糖分会给身体带来危害，可以适当搭配一些清淡少油少盐的蔬菜或水果。

避免空腹吃辣椒 空腹吃辣椒，容易对胃粘膜造成较强的刺激，长此以往容易破坏胃粘膜。

解辣可喝牛奶、豆浆 吃辣过后，牛奶、豆浆、豆奶等是行之有效的“解辣神器”。牛奶等中的酪蛋白能减少辣椒素带来的刺激，防止其“灼烧”我们的口腔。这样看来，川渝人吃火锅、串串都配豆奶也并非无道理。

辣椒传入中国后，在中餐中的使用，不过300多年的历史，却已成为不少人的心头好，甚至形成了新的饮食文化。每个人吃辣的起点和原因都不尽相同，但却在一起吃辣的过程中获得了快意与满足，创造了生活的美好瞬间。

蔬菜生吃or熟吃，谁更有营养？

“吃不够蔬菜怎么办，可以喝蔬菜汁吗？”“上班族怎么吃够每天的蔬菜？”……这些都是社交平台上热议的话题。多吃蔬菜有益健康，已是人们再熟悉不过的常识。

富含蔬果的饮食可以帮助降低血压、降低患心脏病和中风的风险、降低眼睛和消化问题的风险，并对血糖产生积极影响。《中国居民膳食指南(2022)》也建议，每天都要摄入新鲜蔬菜，总量在300-500克。每天吃小一斤的蔬菜对于许多人来说，确实难以做到，很多年轻人就会在饮食中加入蔬菜沙拉、水煮菜来补充。长期生吃蔬菜或只吃熟蔬菜，营养会有什么损失吗？

许多蔬菜在加热时确实会经历一定程度的营养损失，但它们损失的量取决于蔬菜的类型和烹饪方式。

维生素和矿物质含量：营养损失取决于蔬菜含有的维生素和矿物质。水溶性维生素，如维生素C和叶酸，可能会因煮沸而流失。而脂溶性维生素，如维生素A和E，在油炸过程中可能更容易流失。

烹饪方法：某些烹饪方法，例如煮沸，会导致蔬菜失去比另一种烹饪方式(例如蒸或微波炉)更多的营养。虽然蒸比煮更能保留营养，但即使是煮熟的绿色蔬菜仍然保留了55%的维生素C和60%的叶酸含量。

烹饪时间长度：蔬菜暴露在高温下的时间也会影响它失去多少营养价值。无论使用哪种烹饪方法，情况似乎都是如此。

烹饪温度：温度越高，蔬菜暴露的热量就越多。在更高的热量下，蔬菜会损失更多的营养。因此，如果您要在高温下烹饪蔬菜，请尝试在较短的时间内烹饪它们。此外，在较低温度下烹饪蔬菜(如，慢烤)可以帮助抵消一些与热量相关的营养损失。

对于生蔬菜来说，其中富含维生素、矿物质和纤维等外，还有一些健康益处。一项基于400000名成年人的大型分析发现，多吃生蔬菜与降低患心脏病的风险有关，这种关系对于煮熟的蔬菜并不明显。此外，《Front Psychol》上的一项研究还发现，吃生蔬菜和水果与改善情绪和减少抑郁有关，这种相关性对于煮熟的蔬菜来说并不那么强烈。

而对于熟的蔬菜来说，其中的营养物质可能更容易消化和吸收。比如，煮熟蔬菜中的软化纤维导致维生素E和K的释放，并可以更好地吸收矿物质。一项由哈佛大学研究团队发表在《Cold Spring Harbor Symposium on Quantitative Biology》杂志的研究表明，烹饪辅助咀嚼、提高消化率，以及提高食品的净能量值。

常见蔬菜到底怎么吃才更健康？ 生蔬菜中通常含有更多的营养，所以很多人下意识地认为生吃蔬菜对身体更健康，但现实情况可能有所不同。下面列举了几种常见蔬菜，让我们一起来看怎么吃更有营养。

西兰花： 当西兰花暴露在热和水中时，它的营养价值和可溶性维生素含量显著降低。但生吃容易使人胀气，所以最好采用蒸的方式或用微波炉做西兰花，以限制其与水和热的直接接触。实在不便，水煮、白灼也可以作为烹饪方式。

胡萝卜： 虽然生胡萝卜提供更多的维生素C，但您的身体会从作为熟的胡萝卜中吸收更多的β胡萝卜素。β-胡萝卜素在体内转化为维生素A，支持健康的免疫系统和粘膜。

菠菜：当菠菜是煮熟的时候，人体会更好地吸收菠菜中丰富的矿物质，如钙、铁和β-胡萝卜素。菠菜含有草酸，它会损害身体对钙和铁的吸收，但热气腾腾的菠菜已被证明可以减少草酸。

西葫芦或夏天的南瓜： 这些多功能蔬菜最好作为煮熟的蔬菜食用。煮熟的西葫芦和带皮的夏南瓜为身体提供维生素A、纤维和β-胡萝卜素。

土豆：一般来说，生土豆含有大量的抗性淀粉，这会导致胀气和腹胀。生土豆还含有抗营养素，这会干扰关键维生素和矿物质的吸收，但它们在烹饪过程中能够有所减少。

豆类：大多数豆类不能生吃，需要烹饪至熟才能食用。在营养方面，2013年的一项研究发现，发芽和烹饪豆类都改善了它们的

一些健康益处，包括它们的神经保护和抗癌作用。

洋葱：将洋葱作为生蔬菜食用，可以获得更多好处。洋葱富含B族维生素，支持新陈代谢并有助于身体产生能量的能力。它们还含有蛋白质合成和谷胱甘肽生产所必需的硫化物。

西红柿：番茄红素是一种抗氧化剂和抗炎剂，与较低的癌症和心脏病发作水平有关。有研究发现，烹饪增加了西红柿中番茄红素的含量。此外，番茄红素是一种脂溶性抗氧化剂，这意味着它与某种健康形式的脂肪一起食用时，它会更好地被您的身体吸收。而生吃时，西红柿的口感好、维生素更丰富。吃西红柿时，可根据自己的需求来选择食用方式。

甘蓝：对于大多数人来说，这种绿叶蔬菜最好作为生蔬菜食用。它富含B族维生素和矿物质。但如果担心甲状腺激素，可以烹饪后再食用。

生蔬菜在食用前应始终清洗，以降低沙门氏菌、大肠杆菌和李斯特菌等有害细菌食物中毒的风险。对于免疫力较低的人而言，烹饪蔬菜可能比生吃更安全。

对于吃蔬菜这件事，最佳的食用方法可能是选择适合它们且你能够接受的方法。但也不必过分纠结吃法，假如烹饪它们意味着你会吃得更多，那可能也是一件好事。当然，腌菜还是尽量少吃为妙。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备