吃辣延寿有最佳频率

■ 重庆大学附属肿瘤医院营养科营养师、博士 陈梦婷

很多人胃口不佳时，会选择吃点辣来刺激食欲、增加进食的愉悦感。但辣椒可不只有开胃一个好处，一项发表在美国《营养杂志》的新研究显示，一周吃辣3~5次可有效延缓衰老。

这项研究中，四川大学华西公共卫生学院的研究人员，对我国西南地区7874名30~80岁的成年人进行检查，以评估其生物学年龄，并根据吃辣频率将他们分为4组：从不或很少吃、每周吃1~2天、每周吃3~5天、每周吃6~7天。这里的辣包括鲜辣椒、干辣椒、辣椒酱、辣椒油或其他含辣椒的香料，其他不以辣椒为原料的辛辣香料（如黑胡椒、姜黄等）不纳入研究。经过2年的随访，研究人员发现，吃辣有助延缓生物学年龄的增长，与从不或很少吃辣者相比，每周吃1~2天的参与者“生物学年龄增长速度”（生物学年龄-实际年龄）低0.23年，每周吃3~5天的参与者低0.69年，每周吃6~7天的参与者低0.32年。研究人员进一步分析发现，吃辣更有助延缓代谢系统和肾脏的衰老。

研究人员表示，吃辣之所以有助抗衰，可能与其中富含的辣椒素有关。辣椒素进入人体后会激活辣椒素受体，从而起到抗炎、改善内皮功能和糖脂代谢等作用，这些都有助延缓衰老。辣椒中含有高水平的抗氧化剂，如抗坏血酸和谷胱甘肽，辣椒素可助其更好地发挥作用。

之所以每周吃3~5天辣椒获益最大，可能是因为到达一定阈值，辣椒素引起的反应强度会下降，生物活性物质的利用度饱和，无法带来更大益处。辣椒摄入与代谢系统和肾脏的衰老关联更强，可能是因为不同器官的衰老速率有差异、辣椒素受体的分布不平均。既往研究表明，代谢系统与肾脏（高代谢活性器官）作为维持机体稳态的核心，往往最先出现功能紊乱，并可能加速其他衰老相关疾病的进展。

除了抗衰，吃辣还有多种健康益处：辣椒中的辣椒素有助促进新陈代谢，提高脂肪氧化能力，增加能量消耗；辣椒可改善胰岛素敏感性，适当吃可降低2型糖尿病的患病风险；吃辣椒可降低高血压和中风风险，对女性的影响更显著。

不能吃辣的人，可以选择彩椒、青椒等辣度较低的品种，营养价值同样很高。能接受一定辣度的人，可以选择小米辣或朝天椒。至于每天到底该吃多少辣椒，目前没有明确的推荐量。《中国居民膳食指南（2022）》建议，每人每天摄入300~500克蔬菜，以此为参考，建议每日新鲜辣椒的摄入量控制在50~100克，但也要根据个人体质而定，以免引发不适。患有胃溃疡、十二指肠溃疡等胃肠道疾病的人群，应谨慎食用，以免加重病情。孕妇及哺乳期妇女应适当限制辣椒摄入，以防影响自身及宝宝健康。此外，有胆囊炎、痔疮等疾病的患者同样需要少吃辣椒。

烹饪方式对保留辣椒营养至关重要。盐渍、油泼等高盐高油的做法，可能会破坏辣椒中的维生素等有益成分。更推荐清炒、凉拌，或作为调料少量加到菜肴中，这样不仅能保留辣椒风味，还能发挥其健康优势。大家吃辣椒的时候，可以搭配牛奶、酸奶等来解辣，全脂牛奶效果更佳。因为乳制品含有酪蛋白，能有效中和辣椒素，减轻辣味刺激。如果不喜欢奶类，豆浆也是不错的选择。此外，富含淀粉的食物，如米饭、土豆泥等，也能吸附部分辣椒素，帮助降低辣度。

生命时报官方网站

大热天里，别误入这些健康“陷阱”

大暑时节已经来临，不少人开启晒背“养阳”模式，在最热的时段进行阳光浴；也有些人趁盛夏减少热量摄入，实现更好减重。其实，这些听起来合理的操作有可能走进误区，造成一些健康隐患。

“眼下已经进入大暑，是‘养阳’的好时节，晒背是‘养阳’的办法之一，但并不适合每个人。”在7月23日国家卫生健康委举办的新闻发布会上，中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示，一些平素易头晕、头痛、舌红苔黄的人，晒背后容易上火，出现咽喉肿痛等不适。

“平素畏寒怕风、怕冷的虚寒体质可以适当晒背。”张振鹏说，体质弱、高龄、皮肤容易过敏，有高血压、冠心病等基础疾病的人则不适合晒背。

张振鹏建议，晒背要选择合适的天气和时间段，避免大热天被太阳直射，也不是越久越好。开始时5—10分钟，适应以后逐渐增加15—30分钟，每周2—3次即可。晒背后应及时补充水分，不要喝冰饮。

近期有网友反映“减肥前没有脂肪肝，减肥中却患上脂肪肝”的情况。对此，首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦回应，减肥过程当中新发脂肪肝，往往是和减肥方式不科学密切相关。一些追求快速减肥的方式，会加重肝脏的负担。

“减肥过程中仅摄入极低热量的饮食，会促使机体短期内大量分解脂肪，脂肪分解产物会涌入肝脏，造成肝脏的代谢能力不足。”王琦说，高强度运动搭配低碳水饮食虽然减脂快，但碳水化合物不足可能会加重肝脏能量代谢失衡。此外，过度依赖代餐、滥用减肥药品，也可能在减肥的过程中诱发脂肪肝。因此，减肥不能过于着急，要有科学的方式和方法。

据人民网（来源：科技日报）