

吃点辣 保护心血管

受访专家:

中南大学湘雅医院消化内科副主任医师 彭誉
北京大学人民医院临床营养科主管营养师 李迪

生命时报记者杨林宋 张瀚允



四川火锅翻滚的红油中,辣椒是灵魂;湖南小炒的锅气里,剁椒的鲜辣点亮整道菜;贵州酸汤的酸辣中,糟辣椒让人味蕾大开……对当下很多人来说,辣椒是餐桌上不可或缺的配菜,但“吃辣伤胃”“易上火”的说法,也让不少人心存顾虑。近期,北京大学与南京医科大学等机构联合发表在《中华医学杂志》的新研究或许能让大家放宽心:适量吃辣能保护心血管。

辣椒护心有“三板斧”

辣椒之所以能降低心血管疾病风险,主要依托于三大核心机制:丰富的抗氧化成分、刺激新陈代谢、独特的心理效应,从而实现从生理到心理多层面的守护。

抗氧化成分丰富。辣椒本身富含维生素C、谷胱甘肽等天然抗氧化物,可有效缓解氧化应激(一种会损伤血管的生理过程)。根据《中国食物成分表》,红辣椒的维生素C含量几乎是柠檬的6倍、橙子的4倍。而研究指出,辣椒中真正的“护心主力”是辣椒素,也是辛辣味的核心生物活性成分。它能介导胆汁酸稳态的调节机制,降低胆固醇,还能促进血管舒张,改善内皮功能,保护心血管。以往随机对照研究表明,辣椒素还可改善慢性炎症、菌群失调,降低食欲,从而预防肥胖,间接保护心血管。但需强调的是,低剂量辣椒素可表现出上述预防作用,长期、高剂量摄入反而观察不到这些益处。

让代谢“动”起来。辣椒素可刺激神经末梢,让细胞加速运动,这一过程被称为“食物热效应”,可在短时间内提升新陈代谢率,达到一定的燃脂效果。曾发表在《生物医学中心·肥胖》杂志上的研究发现,在饮食中添加辣椒素可略微提高代谢率。不仅如此,长期规律性摄入辣椒素,可作用于下丘脑的摄食中枢,调节与饥饿感、饱腹感相关的神经肽分泌,有助控制食欲、减少总

能量摄入,避免肥胖,降低心血管负担。

微痛带来愉悦。人类并没有专门感受“辣味”的味觉受体神经元,“辣味”的本质是辣椒素激活了口腔、消化道内的TRPV1神经元受体,产生轻微的痛觉。这会让大脑误认为受到“伤害”,启动自我保护机制,释放内啡肽(快乐激素)来缓解疼痛,产生愉悦感。而且,当大脑发现疼痛后并未发生危险,还会让人感觉更轻松。对从小吃辣的人来说,辣味常与“家的味道”或“童年记忆”紧密关联,更容易触发积极情绪。

此外,不同“椒”也有健康共性。常见的红色、黄色甜椒都是维生素C大户,但几乎不含辣椒素,取而代之的是辣椒素酯,其化学结构与辣椒素相似,但刺激性小,因此没有辣味。辣椒素酯同样有益健康,可降低心血管并发症风险。研究发现,辣椒素酯以及花椒、胡椒中的“麻”味物质都可刺激肠道的神经元受体,只是效率比辣椒素低。

这样吃护心不伤胃

辣椒有诸多健康益处,摄入小剂量的辣椒素还可保护胃肠道黏膜。但过犹不及,过量食用带来的强刺激会干扰胃酸分泌,引发消化功能紊乱,导致消化不良、胃痛、腹泻、痉挛、胃灼热等。掌握正确的吃辣方法,才能护心不伤胃。

让身体慢慢适应。专家建议,日常饮食中适度吃辣比偶尔大量食用、突然吃高辣食物更安全,尽量不要空腹吃辣。刚开始接触辣味食物的人群,需循序渐进从“微辣”起步,逐步探索并确定自身能接受的辣度。按照辣度从高到低排序,依次是云南“涮涮辣”、海南黄灯笼椒、贵州小米椒、山西线椒、彩椒,食用前可先取少量尝试。如果吃辣椒后出现腹部不适、排便灼热感、腹泻,甚至痔疮加重,可能提示食用量已超过

耐受量。

在外吃饭时,如果觉得辣味较重,可涮一遍水或要一小碟醋蘸着吃,酸可以中和碱性的辣椒素。在家用辣椒入菜时,可以去籽减辣(80%的辣椒素集中在籽和白色筋膜中)。

优选鲜的或干的。选择辣椒制品时,优选鲜辣椒或干辣椒。研究发现,从小开始食用辛辣食物的人,新鲜辣椒、干辣椒的摄入比例较高。新鲜辣椒保留了更多维生素C、膳食纤维及抗氧化物质,且辣味相对温和,刺激较小;干辣椒经过脱水浓缩,辣椒素浓度更高,辣度更强,一次性摄入不要超过10克(约3~5根)。需提醒的是,辣椒酱、辣椒油往往高盐、高脂,辣椒的健康效应会大打折扣,尽量少吃或不吃。

巧搭配营养翻倍。吃辣椒时,应搭配富含膳食纤维的新鲜蔬菜(如西兰花、芹菜、菠菜)和全谷物(燕麦、糙米、玉米等),促进肠道蠕动,辅助脂质代谢,避免摄入过多热量。

如果平时喜欢水煮鱼、麻辣火锅等“高辣+高盐+高油”的菜品,建议换成“酸+辣+少油少盐”的组合,比如低脂的贵州红酸汤、海南糟粕醋,多吃蔬菜、多吃优质蛋白。此外,吃辣时远离酒精、超加工食品,可搭配一盒牛奶或酸奶,缓解灼痛感。

这些患者需“忌辣”。辣椒并非人人适宜,以下人群需避免或严格限制。对辣椒过敏人群不慎食用辣椒后可出现荨麻疹、呼吸困难,甚至喉头水肿,须严格规避;处于胃炎急性发作期或患有消化性溃疡、反流性食管炎的患者,辣椒素会直接刺激黏膜、溃疡面,加重疼痛,增加出血甚至穿孔风险;辣椒素被消化后仍会保持活性,并随粪便排出,痔疮发作期患者不要吃。此外,孕期和哺乳期女性、严重高血压及心衰患者、正在服用抗凝药等特定药物的人群,需要在医生指导下谨慎食用。

据生命时报官方网站