# "无辣不欢"的人,好消息来了 爱吃辣的人糖尿病风险更低

多项研究发现:吃辣的好处真不少

1.爱吃辣,可能会更长寿 《英国医学杂志》2015年发 布了一项关于吃辣和死亡风险的研究,哈佛大学的研究 人员对50万名年龄在30~79岁的中国人进行了调 查分析发现,每周吃辣1~2次的人比不吃辣的 人全因死亡率减少了10%,每周吃辣3~7次 的人死亡率更是下降了14%。而且与 不常吃辣的人相比,经常吃辣 的人死于癌症、心脏病和呼吸 道疾病的风险较低。

2. 爱吃辣,胃肠道癌风险低 2021年,英国牛津大学、北京 大学等研究人员在《国际流行 病学杂志》上发表研究显示,爱 吃辣能够降低胃肠道癌风险。与 不吃辣的人相比,每天吃辣的人,食管 癌风险降低19%,胃癌风险降低11%,直 肠癌风险降低10%。而且研究发现,与不吃 辣的人相比,偶尔、每周1-2天、每周3-5天、每天 吃辣的人,食管癌、胃癌、结直肠癌风险都有不同程度 地降低。此外,研究表明,在不喝酒、不吸烟的人群 中,吃辣椒可以带来的益处更大。

> 3.爱吃辣,高血压风险更低 北京大学公 共卫生学院李立明教授等利用 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,该研究一共纳入约5.4 万名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。在不喝酒的人中,每 天吃辣者的高血压风险降低了28%。研 究人员指出,吃辛辣食物降低高血压风险的具

上海交通大学宁光团队 2020 年在 《糖尿病杂志》发表研究论文,该研究分 析了超过2.1亿人饮食喜好互联网数 据,以及近10万人的糖尿病、高血压的患病率和 体重指数以及血糖水平等数据。研究发现,油炸 食品、烧烤食品和甜食食品偏好与糖尿病风险呈 正相关,而辛辣食物(如火锅)偏好与糖尿病风险 呈负相关。也就是说,喜欢吃油炸食品、烧烤食 品和甜食食品的人糖尿病风险较高,喜欢吃辛辣 食物的人糖尿病风险较低。

体机制仍不明确,可能原因与红辣椒中含有的辣椒素有关。

4.爱吃辣,能补充维生素C 辣椒可是蔬菜中的"维生 素 C 之王",不同品种的辣椒的维生素 C 含量依次为甜椒 (130毫克/100克)>彩椒(104毫克/100克)>小红尖辣椒 (86毫克/100克)>青尖椒(59毫克/100克)。前两者口感偏 甜,后两者口感偏辣。如果喜欢吃辣,可以选青尖椒,吃100 克就能满足成年人每日维生素C需求量的59%。

5.爱吃辣,食欲会更好 虽然辣椒素具有抑制食欲的 作用,但吃辣的食物却能让人开胃下饭,并且在辣味的刺激 下产生的愉悦感可能会进一步促进食欲。

6.爱吃辣,有助于减肥 吃辣会让人感觉身体发热,甚至 冒汗。长期辣椒素干预可作用于脂肪组织的辣椒素受体,抑 制脂肪合成和预防肥胖。也有另外一项研究显示,吃点辣椒能 让你每顿饭多消耗10千卡;另一项研究显示,吃辣能让你每天 多消耗50千卡。并且,辣椒摄入量与肥胖症患病率和血清胆固 醇水平呈负相关。所以,清淡的吃辣能提高点代谢,对减肥 可能有用,但是很多人吃的辣比较油腻,反而可能会发胖。

### 并非所有人都适合吃辣

辣味在带给我们快感的同时,也让消化道备受折磨,尤 其是对消化道黏膜的刺激。有人吃辣过头了,就会出现拉 肚子、胃痛的情况。北京大学第三医院心血管内科主任医 师徐顺霖曾在健康时报刊文中提醒,胃部有炎症、有痔疮、 心脏不好的人还是少吃辣为妙。

1.胃有炎症的人少吃辣 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。

2.有痔疮的人少吃辣 辣椒素具有刺 激性,会加重便秘症状。痔疮患者进食后还可 能引起痔静脉充血和水肿,导致疾病恶化,诱发肛

3.心脏不好的人少吃辣 辣椒素还会使循环血量增加, 心跳加快,诱发心动过速。因此心脑血管患者也要少吃辣。

#### 健康吃辣一定记住这4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。

1.不要过度吃辣 如果你想吃辣椒又怕太辣,可以把 辣椒籽、辣椒线去掉,辣味会减少很多。相对来说,辣椒皮 的辣度要低很多。

2.不要空腹吃辣 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.解辣喝点牛奶 如果吃辣以后感到肠胃不适,可以 喝点牛奶或者可以喝一点酸奶、发酵豆乳等来缓解辣味的 刺激,帮助调节肠道菌群,减轻肠胃不适。

4.吃点醋也解辣 辣椒素为碱性物质,醋中的醋酸能 与其发生酸碱中和反应,减少辣椒素的含量从而降低辣感, 起到缓解作用。

适当吃辣对健康有益,但过度吃辣则会浑身难受。对 于爱吃辣的小伙伴要注意适可而止,如果不适合吃辣,那就 别为难自己了。



中风明明是老年疾病,为什么年纪轻轻也会得?近日, 王女士结束了一周的紧张工作后和朋友邀约去推拿馆进行 肩颈按摩放松。技师力道很足,按摩结束,王女士似乎觉得 脖子有点发胀,并没在意。次日凌晨,剧烈的颈痛让王女士 惊醒,发觉自己的右侧肢体动不了,说话也含糊不清。旁边 的男友立即拨打120将王女士送至当地三甲医院急诊抢救 室,经过检查发现年纪轻轻的王女士竟然中风了!

"中风"大家都很熟悉,好发于老年人,常见的 危险因素有高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟 等,那王女士年纪轻轻,生活规律,无不良嗜好,为 何会中风呢? 王女士经医院进一步检查发 现左侧大脑半球出现急性脑梗死,责任血管 左侧颈内动脉已完全闭塞,闭塞段的管壁被 撕开成真假两腔,这种典型的表现高度提示颈动 脉夹层。

### 什么是动脉夹层呢?

人体的动脉血管壁分为三层:外膜、中膜、内膜,

₿毎日科普

# 为啥年纪轻轻也会中风

陆军军医大学第一附属医院神经内科 姜颖

三层紧密相连。当各种原因导致血管壁中某一层出现破口, 血经破口进入形成假腔,假腔血越来越多导致血管真腔 被挤压,致使血管闭塞,该血管的供血区域出现缺血症 状,即中风了。

而颈动脉夹层是青年人中风的重要原因之-颈动脉夹层发生的原因,常见原因可分为两大类:第 -类血管壁发育有问题,脆性增加,容易破裂。可 见于肌纤维发育不良、马凡综合征、唐氏综合症、 烟雾病、结缔组织病、服用避孕药物者;第二类是 血管受到外力损伤,比如颈动脉附近的颈部按摩、 剧烈的转颈动作、举重、瑜伽、分娩、呕吐、猛烈的咳嗽 或喷嚏;另外,有部分人颈部的骨性结构异常,在转头 时可能导致颈动脉被骨性结构戳伤出现动脉夹层。

结合王女士的发病过程,只能说颈部按摩一时爽,手术康复 悔断肠。

### 如何早期识别颈动脉夹层?

1.剧烈颈痛。因为血管壁出现破口,患者常表现为颈 部疼痛,而且疼痛是比较剧烈的。有些病人会表现头痛、面 部疼痛,和血管受累的范围有关。

2.中风症状。偏瘫、偏麻、言语含糊。部分患者可有搏 动性耳鸣、颈部杂音等表现。

3.发病前的诱因。如剧烈活动、尤其是转颈动作、颈部 外伤或者颈部按摩后等。

颈动脉夹层预后,该疾病的预后和撕裂血管范围有 早期治疗能改善患者预后。

庆幸的是,经过医院神经内科团队的积极开通血管联 合药物、康复治疗后,王女士逐渐恢复健康。在这里也提醒 大家,颈动脉很脆弱,过度拉伸或者旋转,以及按摩等,都可 能损伤动脉,严重者出现颈动脉夹层危及生命哦,请小伙伴 们手下留情!

## ₿专家点评

### 陆军军医大学第一附属医院神经内科 后显华

如果你以为远离"三高"就能完全避免卒中发生,请您 读读姜颖医生的这篇源自真实病例的科普文章,这篇科普 文生动形象地描述了该疾病的整个发病过程,从而提高我 们对此类疾病的发病机制、诱发因素、早期识别以及预后的 了解,有助于降低青年中风概率。

中国体育彩票排列3 第24076期开奖公告

本期开奖号码:96875

第24033期开奖公告 本期开奖号码:8 3 4 0 2 1 + 12

重庆市体育彩票管理中心 2024年3月26日

中国体育彩票7星彩



重庆 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/ 各类各地 注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 登报

◆孙伟忠(医师执小证书)编号:1103◆意兴志之党收期正面本9250003MAD8XHDM4T作 20282000031遗失,特此声明作废。◆遠失夏彦が出生医学证明,编号L500384788声明作 

公告 重庆美丽星翼机械有限公司:本委作出关于例

拾婴公告

週大戸明 豊失渝北区芭菲名媛美容店营业执照正 訓本(统一社会信用代码为:92500112 MABUJ7KM4C),现登报声明作废。

重庆市武隆区假草专壶局《行政外理决定书》详认公告 巴南区鱼旗下河路34号重庆市巴南区穿动人事争议 重庆市荣昌区昌元街道建设环保服经 重庆市巴南医旁动人事争议仲裁委员会2024年3月27日中心遗失《中华人民共和国事业单位 遗失重庆市壁山区布吉农业机械修理站大鹏加油站(统一

现有百年人寿保险股份有限公司 重庆分公司涪陵中心支公司作废 <mark>重庆治高建等材格有限公司,本委全理的张于海</mark> 处理共计29份单证,单证代码:<sub>际你单位工历限险</sub>争议案(渝巴南人仲案字(2024)

01101823077、101101823087 01101823081-101101823087 01101823092-101101823094 2024年3月27

方式。 一张,收据编号5319993金额6000元, 交费日期2016-5-13,声明作废

浮尸辨认通告

本期开奖号码:9 6 8 中国体育彩票排列5 第24076期开奖公告