



“无辣不欢”的人，好消息来了 爱吃辣的人糖尿病风险更低

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... 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。

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。

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... 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... 3.爱吃辣，高血压风险更低 北京大学公共卫生学院李明教授等利用中国慢性病前瞻性研究项目中...

- 2.有痔疮的人少吃辣 辣椒素具有刺激性，会加重便秘症状... 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。

健康吃辣一定记住这4点

- 既然吃辣有这么好处，是不是吃得越多越好呢？事实上并不是这样... 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... 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...

- 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”... 5.爱吃辣，食欲会更好 虽然辣椒素具有抑制食欲的作用... 6.爱吃辣，有助于减肥 吃辣会让人感觉身体发热，甚至冒汗。

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...

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...

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

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.剧烈疼痛。因为血管壁出现破裂，患者常表现为颈部疼痛...

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440 重慶 证件丢失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标投标/ 孙伟忠(医师执业证书)编号:1193... 重庆失物招领中心公告:本人刘勇(500103199001271819)遗失江北区南岸区... 重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告... 重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告...

重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告... 重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告... 重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告... 重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告:重慶市南岸区劳动仲裁委员会公告...