辣椒素减重产品月销万件 却有人越吃越胖

吃辣会带来多巴胺 让你越舞越



近期,辣椒素减重产品热销网络,"吃辣能减肥"的说法再度流行。 不少人抱着"边吃辣边掉秤"的期待尝试,却有人越吃越胖。日常生活 中,靠吃辣真的就能减重吗?辣椒素和我们日常生活中的"吃辣"一样 吗?针对相关问题,记者采访了重庆医科大学附属第一医院临床营养 科副主任谯敏。

辣系产品卖爆 有人吃辣半月胖2斤

"刷到博主说吃辣能燃脂,我买了 辣椒素胶囊,还顿顿加辣椒,结果半月 胖了2斤。"广州白领林女士的经历,道 出了不少人对"吃辣减肥"的困惑。近 期,社交媒体上"吃辣减肥法"话题热度 攀升,某平台相关视频播放量超5亿, "辣椒素减重""麻辣代餐"等关键词搜 索量环比上涨300%。

记者在某电商平台看到,多款宣 称含高浓度辣椒素的减重产品销量可 观,部分胶囊类产品月销超1万件,评 论区里"吃完浑身发热,以为在燃脂" 的反馈不在少数。除了保健品,辣条、 麻辣魔芋丝等零食也被贴上"低卡减 肥神器"标签,某品牌麻辣魔芋丝月销 20万袋,详情页标注"吃辣促代谢,解馋 无负担"

但实际效果却与宣传大相径庭。 "我每天中午吃麻辣拌,晚上吃火锅,以 为辣能'烧'掉热量,结果1个月体重涨 了3斤。"大学生小张说,后来发现自己 吃火锅时,毛肚、鸭肠没少点,还喝了3 瓶碳酸饮料,"越辣越想吃,不知不觉就 多吃了"

为何会出现这种情况? 谯敏解释, 吃辣后的"发热感"容易让人误以为在 "燃脂",但这其实是辣椒素刺激口腔和 胃肠道神经受体,引发的身体应激反 应,"这种反应会让基础代谢率轻微提 升,大概比平时高5%~10%,但持续时



更关键的是,辣味会激活大脑的奖 赏回路。"就像吃甜食会释放多巴胺让 人开心一样,辣椒素带来的轻微灼烧 感,也会让大脑产生愉悦感,这种快感 会让人不自觉地增加进食量。"谯敏举 例,很多人吃火锅时会"越辣越馋",原 本计划吃半份肉,最后却把整盘吃完, "热量摄入早已超过辣椒素带来的微弱 消耗,减肥自然成了泡影"。

"油辣"是隐形杀手 高油高盐伤胃肠

"吃辣本身不可怕,可怕的是'油辣' 搭配。"谯敏指出,市面上多数流行的辣 系食物,都藏着高油高盐的"热量陷阱", 这才是导致吃辣发胖的核心原因。

记者查询多款常见辣系食物的营 养成分表发现:某品牌麻辣火锅底料每 100克含脂肪63克,热量达670大卡, 相当于3碗米饭;某款辣条每100克含 脂肪25克、钠1800毫克,超过世界卫 生组织建议的每日钠摄入上限(2000毫 克);就连看似健康的麻辣香锅,一份中 等分量(约500克)的热量也能达到 1200大卡,其中油脂贡献了近70%的

"这些食物为了中和辣味、提升口 感,会加入大量油脂和盐分。"谯敏解释, 油脂不仅会让热量飙升,还会延缓胃肠 道传递饱腹感的信号,"通常情况下,胃 里吃饱后20分钟左右,大脑才会接收到 '饱'的信号,而高油食物会让这个过程 延长到30~40分钟,等你感觉吃饱时, 已经多摄入了200~300大卡热量"。

长期大量吃辣,还可能损伤胃肠 功能,进而拖垮代谢。成都市民王先 生就因"无辣不欢"患上了慢性胃炎, "每天早上吃辣包子,中午吃麻辣烫, 晚上吃辣炒粉,后来经常胃痛、反酸, 去医院检查发现是胃黏膜糜烂"。谯 敏表示,辣椒素会持续刺激胃肠道黏 膜,长期下来可能引发胃炎、肠炎,甚 至导致胃肠动力下降,"胃肠功能受损 后,营养吸收紊乱,身体为了'自保'会 降低基础代谢率,形成'越吃辣越难 瘦'的恶性循环"

更值得注意的是,身体对辣椒素 会产生"耐受性"。"刚开始吃辣时,可 能会觉得食欲受抑制、代谢有提升,但 连续吃1~2周后,身体会逐渐适应这 种刺激,辣椒素的作用会越来越弱, 甚至完全消失。"谯敏说,这时如果 还想靠吃辣减肥,可能会不自觉 地加量,进一步加重胃肠负担。

科学吃辣 要选"鲜辣"还得巧搭配

"不是不能吃辣,而是要会吃辣。" 谯敏强调,对于想减肥又爱吃辣的人, 关键是避开"油辣"陷阱,选择健康的吃 辣方式,同时牢记减重的核心是"能量 缺口"(消耗大于摄入)。如何科学吃 辣, 谯敏给出以下建议:

1.优先选"鲜辣",远离加工辣食

日常吃辣尽量选择新鲜辣椒,比如 小米辣、线椒、彩椒等,用来炒菜、凉拌, 避免火锅、辣条、麻辣零食等加工辣 食。"新鲜辣椒含水量高、热量低,每100 克小米辣热量仅30大卡,还富含维生素 C和膳食纤维:而加工辣食为了口感, 往往添加了大量油脂、盐分和食品添加 剂,营养价值低,热量却很高

2. 搭配有讲究,缓解辣味还控量

吃辣时,可搭配高纤维蔬菜(如西 蓝花、菠菜、芹菜)和优质蛋白(如鸡胸 肉、鱼虾、豆腐),既能增加饱腹感,又能 延缓血糖上升速度。"比如用小米辣炒 鸡胸肉、凉拌菠菜,既能满足辣味需求, 又能控制热量摄入"。同时,吃辣时建 议喝温水,避免冰水——冰水会刺激胃 肠道黏膜,加重不适,而温水能缓解辣 味,还能增加饮水量,促进代谢

3. 控制吃辣频率,关注身体信号

"不建议每天都吃辣,尤其是肠胃 敏感的人,每周吃2~3次即可。"谯敏提 醒,如果吃辣后出现胃痛、反酸、腹泻等 症状,应减少吃辣量或暂停吃辣,必要 时就医检查

谯敏强调,减重没有"捷径",辣椒只 是饮食中的"调味剂",而非"减肥神器"。 "想要健康减重,关键是建立'低油低盐、 营养均衡'的饮食结构,搭配适量运动(如 每周150分钟中等强度有氧运动),形成 稳定的能量缺口。"她举例,一个体重60 公斤的人,每天通过饮食控制减少300大 卡热量摄入,再通过运动消耗200大卡, 每周就能形成3500大卡的能量缺口,相 当于减少0.5公斤脂肪,"这种方式虽然 慢,但更健康、不易反弹"。对于市面上的 辣椒素减重产品,谯敏也给出提醒:"这类 产品多属于保健品,不能替代药物,且效 果因人而异,部分人服用后可能出现冒 痛、便秘等副作用,建议咨询医生或营养 师后再使用,不要盲目跟风购买。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

毎日科普

肺小结节的科学认知 与规范化管理

陆军特色医学中心肿瘤科 李娟

近年来,随着低剂量螺旋CT (LDCT)在肺部检查中的广泛应用,肺 部小结节的检出率显著升高。许多受 检者因将其等同于肺癌而感到恐惧。 临床医师提醒,遇上这种情况无需过 度恐慌,对肺小结节建立科学认知,才 能实现有效防治。

何为肺小结节

肺小结节是指在胸部CT影像上 表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆 形、密度增高的肺部阴影。需注意, "肺小结节"是一个影像学描述性术 语,并非临床最终诊断。其成因复杂 多样,可能为良性炎性病变或感染愈 合后遗留的纤维瘢痕;良性肿瘤;肺内 淋巴结;局灶性出血或纤维化;少数情 况下为早期肺癌或癌前病变。

发现肺小结节绝不等于确诊肺 癌。数据显示,首次检出的孤立性肺 小结节,90%以上为良性病变。

风险评估和诊断

其管理核心在于风险评估与鉴别 诊断,需由专业医生综合多因素判 断。直径<6毫米的微小结节,恶性 概率通常低于1%;直径越大,恶性风 险越高。此外,还应注意结节的影像 学特征:纯磨玻璃密度结节(pGGO), 部分为惰性病变,也可能是早期腺癌 表现,需结合其他特征及动态观察; 混合磨玻璃密度结节(mGGO),需重 点评估其实性成分的大小和变化,风 险常高于pGGO;实性结节,更依赖 大小、形态、边缘特征及动态变化评估

若出现分叶征、毛刺征、胸膜凹陷 征等,或短期内结节体积显著增大或 实性成分增多,则是重要的恶性风险 预警信号,应咨询专业医生进行系统 检查。

如何规范化管理

发现肺小结节后,应立即咨询专 科医生,呼吸与危重症医学科、胸外科 或肿瘤科医生具备专业解读影像报告 和制定个体化管理方案的能力,切勿 自行网络搜索对号入座或尝试"偏方" "特效药"。医生将制定随访间隔和影 像检查方案,患者需遵医嘱随访。规 律的影像学对比是捕捉早期恶性转化 的唯一可靠方法。

日常生活中应戒烟限酒,保持均 衡饮食和充足睡眠、规律运动、维持乐 观心态。长期大量吸烟者、肺癌家族 史者、有职业暴露史者,属于肺癌高危 人群,更需重视定期筛查。

专家点评

陆军特色医学中心肿瘤科 冯燕

该文章结构严谨、语言平实,阐述 了"小结节≠肺癌"的科学事实,并强调 了低剂量CT在肺癌早筛中的重要 性。结合最新指南,指导高危人群接 受个体化筛查与全程管理,是一份优 秀的宣教范本。

◆遺失重庆昭龙建筑装饰工程有限公司的中国银行重庆铜锣湾支◆重庆梁平牙米米口腔诊所有限责任公 「开芹可证(核告J8530032374403帐号11021788840)作複同公章编号5001552005461 遗失作废 ◆遗失重庆恒众新能源有限公司法人名章(赍◆声明:重庆承业律师事务所罗致洪遗失律师 WiF. 执业证号: 15001201010399468. 声明作 -枚(编号5003834113821),声明作废 信权债务公告。武隆区黎阳幼儿园地址,组庆市武建,建大量事。组庆馆一物资有限公司(统一社会 区白乌锡园区 把各位号,郑重师,从周藏至本公告代码,9156010706288827097)于2025年8 发布之日,不存在任何债权债务关系。如有相关疑日在搬迁办公室过程中遗失了本公司2013

。武隆区黎阳幼儿 有缘人寻回,必有重酬。联系电话:15909398518 重庆市北碚区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的

思想公(2025)第52号 5年10月29日,我局在重庆市忠县新生街道第 17号附2号门前公路边查获卷烟无牌号(日本

構造,排除型(清除單位夜貨与編售书之 三日內海和東亞出海斯內塔。由明內塔。 技術就是由中華的東西 建族海並促逐時候屬。2025年10月31日 供生臨药原荣昌昌元街道石家药公宣(編银行大坪支行开户许可证,核准号 公告。由号5002260003749)和石裕华私章,声明作废。J6530035928601,声明作废。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告成本中科利维建等等各有限公司,太系经理划等

総依法対该渉案資金进行处理、特此公告 重庆市公安局机场分局 2025年10月31日 号 当事人 文书編号 1 王保奎 渝公机场(刑)扣字[2023]5号

重庆市涪陵区烟草专卖局公告 关于解除冉航劳动合同的决定

東加的另初晉问。 重庆双高实业有限公司2025年10月31日 重庆市荣昌区盘龙镇合靖中心小学注销公告