

# 沒有辣椒吃不下飯？！ 經常吃辣到底好不好？

中國地大物博，每個地區的人都有不同的生活方式和習慣。有些地區的人愛吃酸，有些地區的朋友愛吃辣，沒有辣椒根本吃不下飯。那麼問題來了，吃那麼多辣，到底好不好，吃辣有沒有什麼好處呢？

要明白吃辣到底好不好，我們首先要瞭解的就是什麼是辣？為什麼會產生辣的感覺？

辣其實是辣椒素通過對口腔黏膜上的辣椒素受體進行刺激，引起的一種味覺。換一種說法，辣味也可以不算是一種味覺，而是一種痛覺。口腔黏膜受到刺激，引起的一

種灼燒般的痛覺。

痛覺是一種很不愉快的感覺，那為什麼辣味反倒有很多人喜歡，病趨之若鶩、樂此不疲的逐辣、嗜辣呢？因為對口腔黏膜的少量刺激，可以增強人體內多巴胺的分泌，多巴胺是人體內產生快樂的物質，因此少量辣味對黏膜的刺激，可以導致體內的多巴胺增加，內啡肽增加，導致一種欣快的感覺，從而增進食慾。辣味對口腔黏膜的刺激還會引起唾液的分泌增多，增加食慾，緩解辣味的感覺。

辣椒素少量攝入可以引起人體

欣快的感覺，從而增進食慾。但是長期攝入辣椒素過多，會導致口腔黏膜長期受到刺激，食管、胃黏膜受到刺激引起灼燒感，嚴重的話容易引起消化道潰瘍甚至穿孔。

排便的時候，辣椒素會刺激肛門周圍的皮膚，引起皮膚潮紅，肛周皮膚受到刺激會引起灼燒類似的疼痛感覺。如果不注意個人衛生，長期受到辣椒素的刺激，則會引起痔瘡、肛周膿腫等疾病，嚴重的時候甚至引起肛瘻，對人體的健康造成很大的威脅。筆者就在門診接診一位患者，因為長期嗜辣如命，導

致肛周膿腫的發生，加之不注意個人衛生，導致出現了肛瘻，經久不愈，給他造成了十分大的困擾。

凡事都要掌握一個度，任何事物都是需要節制的，關鍵是難以把握那個度。少量的攝入辣椒，是可以增加食慾，產生快感，頗有一種大汗淋漓後豪爽的感覺。但是如果長期、大量的攝入辣椒，不但會引起腸胃功能紊亂，還會引起消化道黏膜受損，嚴重時引起消化道潰瘍、出血、膿腫等情況的發生。後期造成的疾病，往往會對個人造成很大的健康困擾。

因此在我們平時食用辣椒的時候，注意不要過量，稍微有點辣味就可以了，慢慢培養自己改善重口味的習慣，習慣是慢慢培養出來的，不是一蹴而就的，並不是沒有辣椒就吃不下飯，而是你喜歡了辣味重的食物，一餐不吃的話，只是習慣上不自在，重口味吃辣，慢慢長此以往容易造成一些健康問題，因此慢慢改變自己的飲食習慣，才能擁有健康的體魄！

## 人如果一個月不吃肉 身體會怎麼樣？

“肉+菜”的完美結合，造就了美食與美味。關注現代人的飲食生活，有的人“無肉不歡”，有的人則是“單純吃素”，拋開那些愛吃肉的人不談，今天和大家聊聊那些“只吃素不吃肉的人”，有些人覺得“肉”是負擔，所以在生活中不愛攝入，然而長期不吃肉並不是明智之舉，這很可能給身體帶來“不必要的麻煩”。堅持一個月不吃肉，甚至更長的時間不吃肉，對身體有哪些影響？適量、健康吃肉，請不要“過分偏激”。

連續不吃肉，身體會受到多種威脅：

不吃肉，你會老的更快，皮膚更加衰老；值得您注意，維生素B12在動物性食品中含量充足，在單純植物性食品中並不存在（除了發酵類食品），所以

單純吃素的人更容易缺乏維生素B12、葉酸等營養物質，而這些物質都是DNA合成時所需要的重要輔酶，缺乏就可能導致身體細胞DNA合成障礙。

人體衰老本是一種正常過程，然而“相關營養素的缺乏”會加速身體的衰老。

“免疫力”會逐漸變低：蛋白質是生命的基礎物質，而動物性食物中的蛋白質更易於人體吸收，如果長期不吃肉，那就容易導致蛋白質攝入不足，時間一長就會影響身體正常的免疫力，甚至還會影響正常、優秀的記憶力。

影響正常的“內分泌活動”：毋庸置疑，脂肪是人體激素分泌的原料物質，如果有人長時間不吃肉，而飯菜中的脂肪含量又特別少，那就容易由於“脂肪攝入過少”影響正常的激素分

泌，從而就會增加女士月經不調、不孕不育等問題的發生風險。

增加“缺鐵性貧血”的發生風險：血紅素鐵的足量攝入有助於機體預防貧血，而血紅素鐵的優質食物來源就是瘦肉、動物內臟、血液等一些動物性食品，蔬菜中所含的鐵又少、又不易吸收，長期不吃肉，就容易增加缺鐵性貧血的發生風險。

除此之外，長期不吃肉的人還容易缺乏維生素A和B族維生素，影響皮膚健康，導致皮膚變得更加粗糙。

有些“時期”必須要適量吃肉：

本身處於貧血時期的人群。

兒童、青少年等處於生長發育期的孩子們，更應該每日靠譜吃肉。

女性在懷孕期間，母親和孩子都需要蛋白質的補充，需要刻意吃肉；哺乳

期婦女同樣如此。

處在減肥期和健身期的朋友，同樣應該注意適量吃肉，可以選擇高蛋白低脂肪的“去皮禽肉”。

好好吃肉，請這樣做：在衆多肉類食品中，建議大家選擇食用魚蝦肉和去皮禽肉，每天應該定量攝入50—100克。

豬牛羊肉等紅肉可以少量食用，但不可過量，避免攝入太多的脂肪；每日食用畜瘦內的量不建議超過50克。動物內臟的血紅素鐵含量豐富，建議每週食用1—2次，單日食用量滿足50克（一兩）即可。

吃肉要健康，建議選擇蒸煮燉以及焯水後涼拌的烹調方式進行加工，減少熱量的攝入，避免攝入由於高溫煎炸烤產生的有害物質。

烹調肉食要少鹽少油，不給身體額外增加威脅。

吃肉要“混搭”，有肉有素更健康，味美且營養豐富，每道菜都應該有些蔬菜，豐富食物的攝入品種。

按照中國居民膳食指南的建議，畜禽肉和水產品的食用量，每天應該控制在40~75克之間，75克大概分別相當於7只蝦、2個小雞腿、5卷瘦牛肉卷。

長期不吃肉，身體難免會出現一些“不健康表徵”，不可為之。無論您是否在減肥，肉都該吃，只不過要限量攝入；理性吃肉，會讓您的生活變得更加“美麗”。

## 延年增壽，到底要少吃肉還是少吃糖

心腦血管疾病是任何發達國家發病率第一的疾病，也是目前中老年人的最大致死原因，高血壓、高血脂、高血糖、高低密度膽固醇、高尿酸、高BMI指數等都是心腦血管疾病的重要誘因。而心腦血管疾病確實是一種可預防可控制可治療的慢性疾病，通過飲食、生活方式等方式能進行有效防控。

近年來，養生已經成爲一種潮流，越來越多人開始養生。人們希望通過飲食上的一些調整來預防疾病，延年益壽，但很多種養生方法比如喝枸杞水、吃燕窩及一些朋克養生方法，往往只是一種心理安慰，並沒有什麼科學證據。

與這些方式相比，吃素看起來無疑更合理，堅持起來也更需要勇氣和毅力。但這種“犧牲巨大”的飲食方式並不一定能幫你延年益壽，甚至可能適得其反。

雖然確實有不少研究報道素食的好處：

飲食中的蔬果全穀物比重與高血壓、高血脂、高血糖、高低密度膽固醇、高尿酸、高BMI指數等6高呈負相關，而紅肉比重往往與此呈正相關。

素食者心腦血管疾病風險低，死亡風險低於肉食者；

攝入紅肉能增加心腦血管疾病風險，升高死亡風險。

這些發現讓很多人在心裏把吃肉與升血壓、升血脂、升膽固醇甚至早死畫上了等號，爲了延年益壽，忍痛割愛，遠離肉食。由此不少人更是由此堅定了吃素的決心，從此再也吃不了肉。其實這裏有多個不可忽略的要素，此肉非彼肉。很多長壽地區人群並不拒絕肉食，比起現代集團化養殖來說，天然牧場放牧的肉類並非爲升高心腦血管疾病的因素。實際上，素食這種“犧牲巨大”的飲食方式也並不一定能幫你延年益壽，甚至可能適得其反。有人統計過寺院的僧人平均壽命，並沒有顯示出吃素的長處。想要預防疾病，延年益壽，少吃糖可能比少吃肉更有效。今天食與心將帶大家瞭解2021年關於飲食與疾病的幾項最新研究。

蛋白質攝入不足時會發生什麼

1. 飲食蛋白攝入與肌肉力量和身體機能有關

加拿大科學家對1198名社區老年人（67—84歲，524男，574女）的飲食情況進行了3年的追蹤研究，結果發現：



VS



無論男女，飲食中更高的蛋白質攝入與更強的伸膝力量和更好的體能有關係；蛋白質攝入更高的女性，身體機能衰退更小。

男性的最佳蛋白質攝入量爲每餐30—35克，女性爲每餐35—50克。

男性中，不同餐次間的蛋白質攝入量分佈越不均勻，身體機能越強，握力減退越少。

女性中，高蛋白零食攝入越多，握力和伸膝力量越強，握力減退越少。

簡評：人體肌肉合成和維持需要攝入充足的蛋白質，肉類食物是最優質的蛋白質來源之一。素食者可以通過蛋類和奶製品增加蛋白質攝入，全素者更需要注意高蛋白植物食品比如豆類和豆製品攝入，以免影響肌肉量和身體機能。

2. 多吃蛋白質能改善老年人骨骼健康

美國科學家對2160名老年人（平均年齡73.5歲）的蛋白質攝入情況、骨密度和骨折情況進行了4—5年的追蹤研究，結果發現：

與蛋白質攝入較低的人（蛋白質供能<13%）相比，蛋白質攝入較高的人（蛋白質供能≥15%）臀部和腰部骨密度要高1.8%—6%。

與蛋白質攝入較低者相比，蛋白質攝入較高者發生臨床骨折的風險更低。

簡評：與正常飲食的人相比，素食者特別需要注意蛋白質的攝入，注意

鈣、維生素D和維生素B12的攝入，體檢時更需要注意骨骼肌肉健康，以免發生骨折，降低生活質量。還要監測認知和記憶力的表現，對腦力進行適當調整。

3. 肌肉量更高的的人死亡風險更低

美國科學家分析了來自美國健康調查1999—2004年數據，以及美國國家健康與營養檢查調查心血管病死亡率1999—2014年的數據，對11463名20歲以上成年人的肌肉、脂肪含量和心血管疾病情況進行了深入研究。結果發現：無論男女，更高的肌肉含量與更少的心血管疾病和更低的死亡率相關。

對於男性，高肌肉—低脂肪者的心血管疾病死亡率最低，高肌肉—高脂肪和低肌肉—低脂肪者的心血管疾病死亡率相當，而低肌肉—高脂肪者的心血管疾病死亡率最高。

對於女性，高肌肉—高脂肪者的心血管疾病死亡率最低，其次是低肌肉—高脂肪者，再次是高肌肉低脂肪者，低肌肉—低脂肪者心血管疾病死亡率最高。

簡評：少肌症是目前很多中國老人面臨的嚴重問題，卻沒有引起更多人的關注。肌肉的減少通常也伴隨骨質的流失，導致肌肉、骨骼或關節問題而活動能力受損。肌肉量低不僅僅會影響生活質量，還會加速衰老速度，更會增加死亡風險。

糖和精加工碳水吃多時會發生什麼

1. 甜飲料升高癌症風險

法國科學家對於101257名成年人（18—72.7歲）的日常飲食，生活習慣，社會經濟水平和癌症情況進行了5年（中位數5.1年）追蹤研究，結果發現：

甜飲料攝入越高，癌症發生率越高。攝入的甜飲料（包括甜飲料、100%果汁和無糖甜飲料（甜味劑））每增加100毫升/天，總體患癌風險升高18%，乳腺癌風險升高22%，未絕經女性乳腺癌風險升高26%。

100%果汁外的其他甜飲料，攝入量每增加100毫升/天，總體患癌風險升高19%，未絕經女性乳腺癌風險升高37%。

100%果汁攝入量與癌症風險有明顯正相關，攝入量每增加100毫升/天，總體患癌風險升高12%。

簡評：糖的危害並不是人人都知道，很多人說我認識某某某，他每天吃很多糖，他沒有你說的這些情況。在糖的問題上千萬不要僥倖，不要認爲別人可以猛吃，你也可以，儘管甜食的誘惑實在是難以抗拒。想要健康長壽的話，最好是直接通過水果來獲取甜味，長期喝甜飲料和純果汁都無異於“飲鴆止渴”。難怪有人毫不誇張地說：糖是合法的毒品，糖的毒害程度是可卡因的7倍。

2. 高升糖指數食物增加心腦血管疾病和早逝風險

《新英格蘭醫學雜誌》2021年1月

的一篇研究對於生活在五大洲的137851名成年人進行了9年追蹤研究（中位數爲9.5年），結果發現：

高升糖指數（GI）飲食與更高的心腦血管疾病事件（如心血管死亡、非致死性心肌梗死、中風和心衰）和死亡相關；

對於研究開始時已經患有心腦血管疾病的人，高升糖指數飲食能升高51%的心腦血管疾病事件或死亡。

對於研究開始時未患有心腦血管疾病的人，高升糖指數飲食能升高21%的心腦血管疾病事件或死亡。

對於對於研究開始時已經患有心腦血管疾病的人，高升糖負荷（GL）飲食心腦血管疾病事件或死亡風險。

簡評：飲食後血糖的升降情況不僅會影響情緒，還能影響長期的心腦血管疾病和死亡風險。不光是糖尿病病人，每個人都需要不會引起血糖驟升驟降的食物來提升身心健康，延年益壽。（深入瞭解升糖指數和升糖負荷可參考一周健康早餐（100）——糖尿病人能吃甜嗎）

3. 精加工穀物吃太多會增減心腦血管疾病和早逝風險

《英國醫學雜誌》2021年2月的一項研究，對於21個不同國家的148858名成年人進行了中位數爲9.5年的追蹤研究，重點關注飲食中的精加工穀物（比如白麵）、全穀物和白米對於疾病和死亡的影響，結果發現：

與精加工穀物食用量低於50克/天的人相比，食用量350克/天者總死亡率升高27%，重大心腦血管疾病事件（包括）風險升高33%，疾病或死亡總風險升高28%。

精加工穀物攝入越多的人，收縮壓越高。全穀物和白米飯與健康情況未發現顯著關聯。

簡評：帶皮的全穀物食物和全豆食物一向因爲口感粗糙、顏色暗沉而受很多人嫌棄，特別老年人由於牙齒退化，更易偏愛好嚼好咽的精加工穀物做成的食物，但大量食用這樣的食物卻會加速人的衰老和死亡。多食用全穀物（可以把全穀物研磨得更細膩以提升口感，也可以發酵以促進消化吸收），或者將白米飯放涼後再吃，以增加其中的抗性澱粉含量，都能更好地調節菌群，促進健康。