

“辣”么好吃，哪些人适合吃？

重庆麻辣火锅,红油翻滚沸腾;湖南剁椒鱼头,辣椒色泽鲜亮;陕西油泼辣子面,热油“吡啦”作响……辛辣美食,令人垂涎。“辛”和“辣”是一回事吗?它们对人的身体有哪些利与害?

辛辣为啥越吃越上瘾

听到“辛辣”两字,湖北女孩晓秋眼睛一亮——“吃辣的感觉就像放烟花,那种刺激‘噔’的一下在舌尖炸开,简直就是痛并快乐着!”

北京中医医院消化科主任医师赵鲁卿表示,辛辣食物是一类含有刺激性味道食材的统称,包括蔬菜类——如葱、姜、蒜、洋葱、韭菜,调味品类——如八角、桂皮、豆蔻、白芷、麻椒、胡椒、芥末、咖喱,还有各种酒类、酒精饮料、姜汁可乐等饮品。

那么,“辛”和“辣”能画等号吗?“尽管这两个字在日常表达中经常被混用,但它们并不完全相同。”首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科副主任医师王蕊说。

一方面,食物中的辛味和辣味源自相同的化学成分,它们带给人的味觉感受也相似。王蕊介绍,辣椒素、大蒜素、姜辣素等化合物,会刺激口腔中的痛觉受体,产生灼热、刺痛和麻木感,同时促使神经系统释放内啡肽,带来愉悦感。刺激与奖赏并存,让人又“痛”又“快”,这便是吃辛辣令人上瘾的原因。

另一方面,从感官体验和性味药理角度看,“辛”比“辣”的含义更广泛。赵鲁卿解释,不同于“辣”侧重痛觉感受,谈到“辛”时,还意味着一种挥发性芳香物质,以及它在中医理论中所概括的一类食材和药材的性味,它们具有发散表邪、行气活血的作用。

辛辣食物营养满当当

中餐馆的后厨里,厨师的快刀与案板发出脆响。大蒜被拍碎剁细,连同小米辣、香菜和调味料一起拌进蒸软的手撕茄条,用来提味杀菌;隔壁日料店的餐桌上,食客从冰沙上夹起一块三文鱼刺身,轻点芥末,鲜味混合着辛辣滑入喉头……

吃辛辣食物对身体到底好不好?对这个问题的争议从未停过。专家表示,对于体质适宜的健康人群,适量摄入辛辣其实

具有一定的保健作用。

“辛味药物多为温热性质,气味芳香,能够归入多个经络,常用于缓解风寒感冒和脾胃虚寒。”赵鲁卿介绍,生姜、干姜、桂枝入肺经,能发散解表、行气血、通鼻窍;半夏、天南星、白芥子等有助于化痰宣肺;香附、柴胡、青皮入肝经,能够疏肝解郁;附子入肾经,温肾助阳;春砂仁入脾胃经,能行气化湿解浊,恢复胃肠道功能。除了内服,中医外治法也推荐用姜片和花椒煮水泡脚,有助于行气止痛、温经通络、温中散寒、生发阳气。

从营养学视角来看,辛辣食物一般低糖、低脂,而且富含维生素A、维生素B1、维生素B2、烟酸、胡萝卜素以及钾、磷、钙、锌等矿物质及丰富的膳食纤维,营养价值颇高。“这些物质都对人体机能具有一定正向调控效果。”王蕊说,辛辣食物进入胃部,首先促进胃酸分泌、肠蠕动加快,从而提振食欲。同时,辛辣食物能够促进血液循环,这对于手脚冰凉的人群尤为有益,妇科也常用红糖生姜茶暖宫活血。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》提到,常吃辣食可以预防高血压,因为辣椒素能促进血管内皮生成一氧化氮,从而扩张血管及降低血压。王蕊介绍,洋葱中的前列腺素和槲皮素也能在一定程度上预防心脑血管疾病。同时,洋葱中的另一些成分能加大细胞对血糖的利用程度,抑制胰岛素抵抗,辅助糖尿病患者调控血糖。

此外,一些辛辣成分还有助于镇痛、抗炎、抗菌和抗氧化。例如,膏药和跌打损伤药物中就可能含有辣椒素、辣椒碱;大蒜素胶囊在临床上用于治疗幽门螺杆菌、肠道发炎等疾病,日常餐饮中也可以吃适量生蒜;抗氧化功效则表现为清除自由基,诱导癌细胞凋亡,从而起到一定抗衰老作用。

需要指出的是,针对辛辣成分进行的实验研究结论,不能和辛辣食物的日常食用效果画等号。“因为抛开剂量谈效果并不科学,统计学相关也不等于确凿的因果关系。”王蕊强调,我们只能站在药食同源的角度说,辛辣食物中的微量成分具有一定保健作用,但日常食用量并不能达到显著的治疗效果。

过度吃辣暗藏风险大

辛辣食物益处这么多,是不是吃得越多越好?



“当然不是。上火是辛辣饮食最容易给身体带来的小问题,常见症状包括牙龈肿痛、口腔溃疡、眼睛红肿、睫毛发炎、便秘、痔疮等。”赵鲁卿解释,根据中医理论,这是因为辛辣食物的温热性质会消耗人体内的水分和津液,导致人体阴液不足,无法制约阳气,阳热过盛,从而产生“上火”的热象。

“长期过频的辛辣饮食对身体脏器的损害不容小觑,其中胃部首当其冲。”王蕊介绍,在胃镜下看,吃辣之后人的胃壁呈红色充血状态,胃酸分泌也会增多。长期充血和高酸环境会损伤胃黏膜,容易导致慢性胃炎甚至胃溃疡,而反复的炎症刺激是诱发胃癌的重要因素之一。

晓秋对辣食可谓情有独钟,即便如此,她也曾遇到过在餐厅里“被辣到流眼泪”的崩溃时刻。“为了给口腔和胃‘灭火’,我不得不吃下两碗米饭。我怀疑菜里可能添加了辣椒精。”她说。

专家介绍,辣椒精是从辣椒中提取浓缩的合法食品添加剂,但它味道极其强烈,大量食用会损害身体健康。另外,辛辣菜肴通常高油高盐,高盐饮食会加重心脏负担。部分辛辣零食还含有较多化学物质,会加剧肾脏代谢压力。

会叫厨房的另一个问题是,哪些吃辣行为危害健康?

王蕊指出,一次性食用过多辛辣食物,

或辣度超过身体承受范围,会引发胃酸分泌过多、灼伤消化道黏膜,甚至诱发急性胃肠炎、消化道出血,可能对消化系统造成不可逆的损伤。因此网上的“吃辣挑战”非常不可取。

“还要避免‘大量辣椒+冰镇饮料’的冷热叠加式吃法。”王蕊说,血管的急剧舒缩变化,尤其危及脑梗、冠心病、高血压等患者及冠状动脉搭桥术后人群众健康。

哪些人适合吃辛辣食物?

赵鲁卿说,经常手脚冰凉、胃腹怕凉的人属于脾胃虚寒体质,适合以辛辣助阳散寒、温中祛湿,如胡椒猪肚汤、红糖生姜水都是不错的选择;阴虚火旺体质的人,常常手足心发热、口干舌燥、舌苔较少、五心烦热,不适合多吃辛辣食物,否则会进一步伤阴、加重内热。此外,潮湿地区和寒冷季节相对适宜吃辛辣;对于中原地区健康人群而言,每周吃辣1——2次是一个适宜的频率,能够获得较大健康益处。

“吃不了辣,可以吃彩椒。”王蕊说,彩椒温补,仅含有微量辣椒素,是刺激性最小的辛辣食物。这种蔬菜号称“维C之王”,含量高达104毫克/100克,是橙子的3倍、苹果的34倍,吃一个彩椒就能满足成年人一天所需维生素C。另外,彩椒中的辣椒素酯、维生素A和类胡萝卜素等成分也都有益于人体健康。 据《中国食品报》报道

菠菜与猪肝相克是谣言

日常生活中,菠菜和猪肝不能一起吃的说法流传甚广,许多人对此深信不疑。那么,事实果真如此吗?

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示,菠菜和猪肝相克、不能同吃的说法是没有科学依据的谣言。菠菜和猪肝不仅可以一起食用,而且搭配食用还能实现营养互补,为人体提供更全面的营养。

刘少伟分析,这一说法的主要依据是菠菜中含有草酸,而草酸能与猪肝中的铁、锌等矿物质结合,形成不溶性的草酸盐,从而降低这些矿物质的吸收利用率。从化学角度来说,草酸的确具有与金属离子结合形成沉淀的特性。然而,正常烹饪过程中,菠菜经过焯水这一简单步骤后,大部分草酸会溶解在水中被去除。研究表明,菠菜在沸水中焯1——2分钟,草酸去除率可达60%——80%。经过焯水后的菠菜,其剩余草酸含量大幅降低,与猪肝一同食用时,对矿物质吸收的影响可忽略不计。此外,人体对食物中营养成分的吸收是一个复杂的过程,并非简单的化学反应。即使有少量草酸与矿物质结合,其他食物成分以及人体自身的消化吸收机制也会对整体营养吸收产生影响。

事实上,菠菜和猪肝同吃能起到营养互补的作用。菠菜富含维生素C,而维生素C能促进猪肝中铁的吸收。二者搭配食用时,菠菜中的维生素C可将猪肝中的三价铁还原为二价铁,提高铁的吸收率,更有效地预防缺铁性贫血。同时,猪肝中的优质蛋白质与菠菜中的膳食纤维相互补充,既能保证人体获取足够的能量和营养,又有助于促进肠道蠕动,预防便秘。 据《中国食品报》报道



做主食,加些高蛋白食材



作为主食,谷类虽然含有一定量的蛋白质(8%~12%),但其中赖氨酸含量低,补充蛋白质的效果较差。烹调谷类时,适当添加高蛋白食材,不仅有利于氨基酸互补,提高营养价值,还能改善口味和口感,大家不妨试试。

加奶制品。牛奶的蛋白质含量在3%左右,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。和面时,用牛奶代替水,不仅可以增加面食中优质蛋白质、B族维生素、钙等营养素的含量,还能带来奶香味。并且,牛奶蛋白质能加强面团筋力,使做出来的面条不易断、馒头有弹性、饺子不破皮。做发酵面食时,牛奶中的大量B族维生素和氨基酸,还能为酵母提供充足的营养,使发面效果更佳,面团膨大,香气浓郁。煮粥时也可以加牛奶,建议在粥快煮好时放牛奶搅匀,接着煮一两分钟,过久容易导致糊锅。此外,和面、煮粥时也可以加奶粉,或把奶

酪加到面包、馒头片、饼等主食里。

加鸡蛋。在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,除维生素C含量较少外,鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质,其蛋白质含量为13%左右,氨基酸组成与人体需要最为接近。和面时加入鸡蛋也能增加面的筋力,并且,蛋黄中的卵磷脂能让面条口感爽滑,营养也更加丰富。还可以用鸡蛋、面粉和蔬菜摊薄饼吃,有利于实现食物多样化,具体做法为:把鸡蛋、面粉、蔬菜丝加水 and 盐等调味品调成均匀的稀面糊,平底锅中倒少许油,将稀面糊倒入锅中心,轻轻晃动或用铲子摊成薄饼,中小火煎至凝固后翻面,煎至金黄即可出锅。煮粥时也可以加入鸡蛋,加入时机跟牛奶类似,等粥快熟时,一边搅拌一边把鸡蛋液倒进去。

加肉类。畜内的蛋白质含量一般为10%~20%,禽肉为16%~20%,鱼虾蟹贝等

水产品为15%~22%,且氨基酸构成比例接近人体需要。煮大米粥时加入瘦肉片、虾仁、鱼片等高蛋白食材,能增加优质蛋白质、B族维生素、维生素A、铁等营养素的含量,口味也更鲜美。除了用来制作包子、饺子等带馅主食,瘦肉丁、虾仁等还可以用来做炒饭。

加豆制品。大豆制品富含赖氨酸,是与谷类食物蛋白互补的理想食物。在制作馒头、窝头、面包、花卷等面食时,用豆浆代替水,或者加入豆粉,不仅可以增加面食中优质蛋白质、膳食纤维、大豆低聚糖、大豆磷脂等的含量,还可以让面食变得更松软、增加豆香味。制作豆浆剩下的豆渣,含有丰富的膳食纤维,用来做煎饼能增加饱腹感,其中富含大豆卵磷脂,能让煎饼吃起来更柔软。在制作煎饼时,要注意面糊不能太稀。还可以加入有香气的蔬菜碎,比如茴香、韭菜、香菜,或者西葫芦丝、胡萝卜丝、黄瓜丝等。

加杂豆。杂豆的蛋白质含量约为20%,比如绿豆、鹰嘴豆、红豆的含量,分别为21.6%、21.2%、20.2%,远高于小麦粉(12.4%)。杂豆富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸,两者搭配,可以起到很好的蛋白质互补作用。杂豆还富含B族维生素以及钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。此外,杂豆的升糖指数(GI)普遍在50以下,属于低GI食物,消化速度缓慢,很“顶饱”。日常熬粥或煮饭时,可以在大米中放入一把红豆、绿豆或豌豆等,既营养又美味。也可以用杂豆粉搭配面粉蒸馒头、烙饼、擀面皮,或用预煮过的整粒红豆、绿豆、芸豆等做成杂豆包,不仅能提供更多蛋白质、膳食纤维、B族维生素,还能降低餐后血糖反应。

据《生命时报》报道

动物内脏“门道儿”多 合理食用更安全

火爆腰花、夫妻肺片、椒盐大肠……作为国人餐桌上的美味担当,动物内脏一直是种“让人欢喜让人忧”的存在,有人贪恋它的美味,有人却担心它的高胆固醇、高嘌呤甚至还认为它“不安全”。那么,动物内脏食材到底怎样吃更靠谱呢?

●动物内脏并非全不好

内脏类食材引发的争议,主要是由于很多人觉得它们不干净、不卫生。中国农业科学院北京畜牧兽医研究所教授级高级工程师臧明伍表示,人们常吃的动物内脏通常有肝、肾(腰子)、心、胃(肚儿)、大肠、肺等。内脏因为参与代谢,而且含有胆固醇和嘌呤等对健康不是那么友好的成分,所以让很多人望而生畏。但是大多数时候,内脏本身并没有一些“科学道理”解读得那么可怕。

以餐桌上常见的猪肝、鸡肝为例,很多人觉得肝脏是处理毒素的器官,所以可能会蓄积很多毒素。臧明伍分析,处理毒素不等于会储存毒素,而是帮助毒素分解代谢和排出,一个正常工作的肝是不会蓄积毒素的。当然,如果动物因为疾病等原因导致肝脏功能受损,确实有蓄积毒素的可能,但是一方面动物的生活周期相对较短,大多数情况下不会对肝脏功能造成明显影响甚至蓄积毒素;另一方面,因为有检验检疫这道关口,有问题的肝脏上市前也很容易被发现。

从安全层面来说,有些人对动物内脏类食材的担心还包括它们是否含有细菌、病毒和重金属。臧明伍分析,经过检验检疫合格的产品是风险可控的,只要认真清洗再充分做熟即可,无须过多担心。至于动物内脏的重金属含量会比肌肉高,虽然确有其事,但检验检疫合格的产品重金属含量都在国家标准规定的安全范围内,而且相七于肉,人们对内脏的食用量和频率,往往要低得多。

内脏类食材中的嘌呤含量较高,比如猪肝、猪肺、猪肚、猪肾、猪肥肠的总嘌呤含量均在239——296毫克/100克之间,猪心稍低一点(170毫克/100克)。胆固醇含量也是如此,与同等重量的猪里脊肉相比,心和胃的胆固醇含量是猪里脊肉的3倍左右;肝、肺、肾的胆固醇含量是猪里脊肉的5——6倍;脑花最高,是猪里脊肉的46倍。

不过,很多人不知道的是,嘌呤和胆固醇其实都是人体必需的营养成分,即便不从外界摄取,人体自身也要合成它们。对于大多数健康人群而言,虽然的确需要控制嘌呤和胆固醇的摄入量,但不能就武断地认为它们绝对不好。



●内脏类食材营养丰富

“一个猪肚十副药”,很多类似的民间谚语其实都传达了这样一种较为普遍的认知:食用内脏除了因为它很美味,还因为内脏类食材的营养价值和调理效果好,可以“以形补形”“以脏补脏”。臧明伍认为,尽管这些看法存在争议,也缺乏更严谨的科学研究的理论支撑,但内脏类食材的营养元素含量丰富却是不争的事实。

大多数动物内脏的营养成分主要以蛋白质、脂肪、维生素、矿物质为主。但是,不同的内脏,营养成分差异很大。整体来看,肝的综合营养价值最高,心、肾次之,其他内脏虽然对人体健康负担较小,但综合营养价值差很好。如果给内脏的营养贡献排个顺序的话,依次应该是:肝、心、肾、胃、肠、肺。

肝脏属于高蛋白、低脂肪食材,且其中的蛋白多为优质蛋白。此外,肝脏里的维生素A、铁、锌、硒等含量也非常高。特别是维生素A含量,能达到肌肉中含量的100多倍。以猪肝为例,只要16克就可以满足成人一天的维生素A摄入需要;72克猪肝可以满足成人一天的维生素B2摄入需要;33克猪肝可满足一天的铁摄入量,而且还是吸收率高的血红素铁。总体来说,肝脏相对肉类来说热量要低,营养密度则高不少,性价比更优。当然,肝脏因为胆固醇和嘌呤的含量也较高,所以人们吃它也是毁誉参半。

肾脏突出的方面是富含硒元素,是肌肉中的十几倍,比如猪肾,只要45克就可满足成人一天的硒摄入需要。此外肾脏中的锌元素、维生素B1、维生素B2含量也较高。

心脏与肾脏类似,除了富含蛋白质,硒含量也很高。而且二者的脂肪含量较低,是纯高蛋白、低脂肪食物。在猪牛羊鸡鸭里,鸡的营养含量比其他几种略高,维生素A、烟酸、维生素B1的含量也更丰富,但是鸡心的脂肪含量相对较高。

胃的蛋白质含量大约是15%——20%,而且热量很低,在畜肉食材中算低脂高蛋白的;肺跟胃一样,蛋白多(12%——16%),脂肪少(2.4%——3.9%);大肠的脂肪含量约有18%以上,从营养角度看并不推荐吃。总体来说,这几种内脏类食材除了硒含量较丰富,蛋白质含量相对肝肾都较低,且都不是优质蛋白,吸收利用率较低。

●按需选择、合理烹调更健康

如何健康安全地食用内脏食材烹饪的美食?既要选对适合自己的品类,还要注意正确的烹调方法。

臧明伍说,不同的内脏,营养成分各不相同,就算是同一类内脏,不同动物的内脏营养成分也不尽相同。比如大肠,猪大肠中的脂肪含量是最高的,达到了18.7克/100克,而牛大肠和羊大肠的脂肪含量只有2.3克(2.4克)/100克。肝脏中的维生素A的含量差距也较大,牛肝和羊肝中的含量最高,比猪肝高2倍还多。但铁的含量却是正好相反。所以,选择补充维生素A,首选牛肝、羊肝;要补铁,首选猪肝。

烹调方法也很重要。除了必须煮熟煮透之外,还需要特别留意的是内脏本身脂肪含量不低,如果选择炸、煎、炒、烤等用油量较大的烹饪方式,无疑会让脂肪摄入“水涨船高”。所以,应尽量选择水煮、蒸煲、涮火锅等油盐少的加工方式。

需要特别提醒的是,大多数内脏类食材富含的维生素A是脂溶性维生素,过量食用有中毒风险;铁摄入过量也可能造成脏器损伤。对于容易出缺铁性贫血的女性来说,可以适当补铁;但对于经常食用大鱼大肉,又不容易缺铁的男性来说,过多食用内脏可能会造成铁过载。因此,食用肝脏时,要注意控制摄入量,否则可能带来健康风险。《中国居民膳食指南(2022)》建议每月吃2——3次内脏,也就是低于一周一次的频率是合理的。

虽然大多数健康人群不用刻意去避开胆固醇,但是对于已经有高血脂或尿酸水平较高、时刻都有痛风发作风险的人群来说,最好还是少食用内脏。 据《中国食品报》报道

NCI 新华保险

半年投保即患“老年癌”？看蹊跷案件如何水落石出

2023年1—2月,投保人Y某陆续为儿子投保《多倍★少儿重大疾病保险》等重疾产品,累计重疾保额达180余万元。2023年6月,客户以下咽鳞状细胞癌向新华保险申请重疾理赔。新华保险河南分公司调查与反欺诈团队进行案情研判后,发现2个主要疑点:一是短期出险,高额投保。客户2023年1—2月购买180余万高额重疾保险,6月患恶性肿瘤,刚满半年便确诊重疾,逆选择风险极高。二是低龄患癌,违背常理。

为解开疑点,新华保险第一时间派反欺诈调查人员开展了案件调查工作。经排查发现,2022年12月投保人曾于其他保司为被保险人投保重疾保险,保额50万元,但投保不久很快

撤单。面对案件的诸多疑点,调查人选择持续排查,调查人利用当地人脉关系对就诊医院的工作人员多方打听了解,原来该医院的病理系统已损坏一年,原病理系统早已无法查询到目前的病理报告。目前医院的病理材料均送往南方医科大学下属的某医学检测中心。这么看来,初次核实的病理报告高度怀疑为伪造。在事实面前,院方领导承认医生参与了欺诈,客户伙同病理科医生Z某修改病理诊断报告后,放入病案材料中,导致前期常规医疗排查无法有效识别欺诈。最终公司解除保险合同并付重疾保险金180余万元。

供稿:新华保险乌兰察布中支