

“辣”么好吃，身体能否招架？

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？它们对身体有哪些利害？来看看中西医专家怎么说。

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‘嘭’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告诉记者，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蕤说。

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。王蕤介绍，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。赵鲁卿解释道，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

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。”赵鲁卿介绍说，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、B1、B2、烟酸、胡萝卜素，钾、磷、钙、锌等矿物质以及丰富的膳食纤维，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。”王蕤说，辛辣



图片来源于网络。

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。王蕤介绍，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，对抑制癌症也有帮助。

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。”王蕤强调，“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，这是因为辛味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。”王蕤介绍，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，她也曾遇到过在餐馆里“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。

晓秋好奇的另一个问题是，哪些吃辣行为危害健康？

王蕤指出，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。”王蕤说，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健康。

哪些人适合吃辛辣食物

赵鲁卿说，经常手脚冰凉、胃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。”王蕤说，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104mg/100g，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。

问：吃辣能燃脂减肥吗？

答：从西医和营养学角度看，辛辣食物能加快血液循环，提高代谢、增加耗能，进而提升有益的棕色脂肪密度，促进致胖的白色脂肪代谢。但这类食物比较开胃，且常伴随高油高盐，容易导致总能量摄入超出代谢范围，最终积累脂肪。因此，只有控制整体能量摄入，适当吃辛辣才有助于燃脂、控制体重。中医则认为肥胖患者多为痰湿体质，辛辣食物具有一定排湿功效，但减肥效果未必明显。

问：孕妇能吃辛辣食物吗？

答：喜爱辛辣饮食的妇女，如果孕期食欲不振，可以适当食用一些辛辣食物帮助开胃，但需要控制不能过量。临床案例和相关研究表明，孕期摄入较多辛辣食物可能与产后失眠存在一定相关性。

问：吃辣能“排毒”养肤吗？

答：该说法缺乏科学依据。辛辣食物会加快血液循环与身体代谢，让皮脂腺分泌更多油脂，易堵塞毛孔。一旦清洁不及时，或是天气炎热、空气有灰尘，偏好辛辣饮食的人反而更容易长痘痘、黑头和粉刺。而且，辛辣食物会调控人体免疫力。发病期吃辣可能加剧炎症反应，甚至让人对原本不过敏或轻微过敏的东西过敏。

问：哪些人需要严格忌辛辣？

答：消化科肠易激综合征、反流性食管炎、消化道溃疡、炎症性肠病患者，皮肤科银屑病、湿疹患者，肛肠科痔疮患者等，都要忌口辛辣食物，否则会加重病情。胆囊炎、胆石症、胰腺炎患者，用抗凝药、茶碱类药物的患者，以及多数心脏病患者及术后人群也应适当少吃。注意，忌辛辣不只是不吃辣椒，还包括所有辛辣蔬菜、调料及含酒精制品。

问：如何“解辣”？

答：可以适量喝牛奶或温蜂蜜水来解辣，蜂蜜还能滋润阴燥、保护消化道黏膜。也可搭配莲藕、银耳、百合、梨、鸭肉、冬瓜、菠菜等甘寒食物，可以缓解口腔灼热。上火严重时，宜吃苦瓜、蒲公英水、绿豆粥这类苦味性寒食物，清热泻火。

问：吃辣后肠胃不适怎么办？

答：若饭后反酸，可以吃苏打饼干来护胃，中和胃酸。若辛辣引发腹痛、腹泻，说明肠胃比较敏感，不太适合吃辛辣。一旦出现持续性胃痛、剧烈呕吐、腹泻等症状，应立即就医，在医生指导下服用抑酸药、胃黏膜保护剂或益生菌。

来源：人民日报海外版