

吃辣椒能抗癌 这竟然是真的

很多人都说,这是一个无辣不欢的时代;但也有很多人认为,吃得太辣会刺激胃肠道。日前,研究人员公布了一项对中国超过51万人的大型研究,结果表明,吃辣椒能降低消化道癌变的风险。这是怎么回事,我们对待辣椒的态度应该有所转变吗?

辣椒刺激肠胃不等于致癌

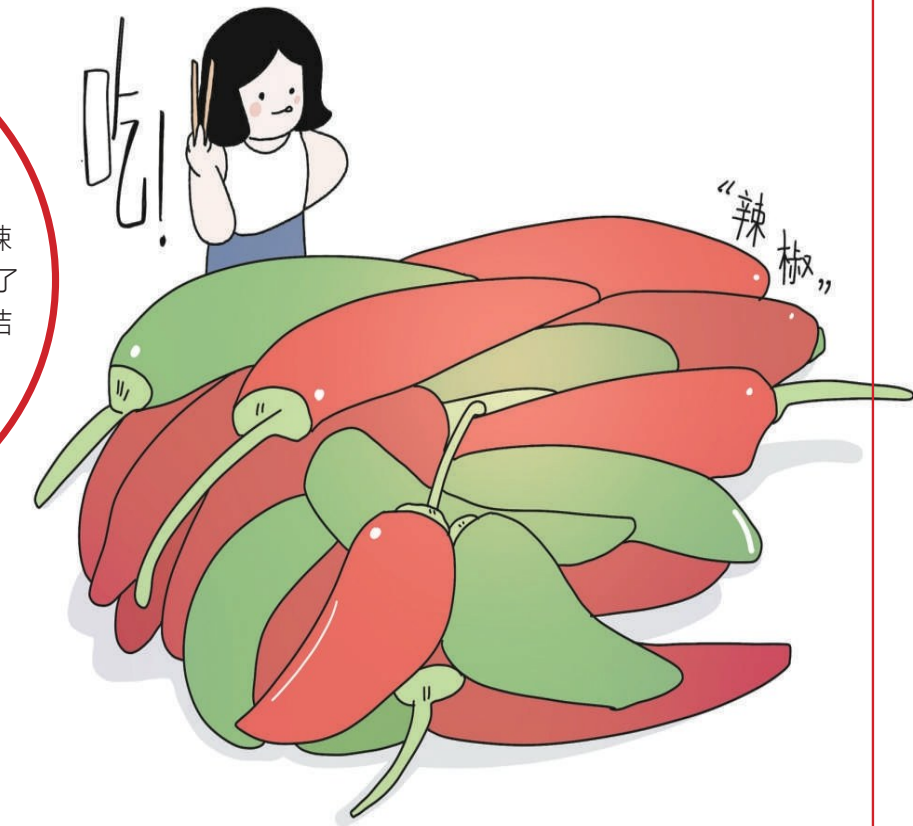
如果不是哥伦布发现新大陆并将辣椒带回欧洲,如果不是西班牙人在明朝末年把辣椒传入中国,全世界可能只有美洲人会吃辣椒。如今,辣椒风靡世界,成为餐桌上不可或缺的食材。

明朝戏曲作家、养生学家高濂在《遵生八笺》中记载:“番椒丛生,白花,果俨似秃笔头,味辣色红,甚可观。”番椒即辣椒,最初作为观赏植物存在,直到传入中国西南地区后才被食用,原因是当时辣椒可以代替稀缺的并盐成为一种较好的调料,同时当地人认为食辣祛湿,辣椒由此逐渐成为川菜精髓。

辣椒入口,会刺激舌头、嘴的神经末梢,在大脑中枢的指令下,人心跳加速,唾液、汗液分泌增加,食欲大开。与此同时,大脑以为有“痛苦”袭来,释放出更多的内啡肽,让人体会到吃辣的愉悦感。

调查数据显示,中国14亿人中有1/3的人每天食用辣椒。由于中国食管癌、胃癌、肠癌等消化道癌症的发病率较高,尤其是食管癌,发病率和死亡率居于全球前列,很多注重养生的人认为,经常吃辣椒会伤害肠胃,毕竟吃辣椒的直观感受就是“火辣辣”的。曾有研究针对这种观点进行分析,结果发现,喜欢吃辣椒的人比较容易出现腹型肥胖,这恰好是诱发肠癌的一个高风险因素,因此给人们留下了“爱吃辣椒容易得肠癌”的印象。

对于体质敏感或胃肠道功能较弱的人而言,辣椒的确容易刺激胃肠道,引起胃疼、腹泻等不适反应,但这还不能与致癌画上等号。以肠癌为例,至今并无研究证明它的发生与爱吃辣椒有关。相反有不少研究指出,肠癌与4个因素的关系更密切:一是有结直肠癌家族患病史或肠息肉遗传病史,大约有1/3的结直肠癌患者存在家族患病史,尤其是发病年龄早于45岁的患者;二是有糖尿病、肥胖等疾病因素,数据显示,糖尿病患者得结直肠癌的风险比常人高出约3倍;三是饮食习惯不良,爱吃红肉、加工肉类,如熏肉、腊肉等,可能面临更高的患肠癌风险;四是生活习惯不良,尤其是久坐不动者,缺乏运动是诱发肠癌的高风险因素,也是肠癌发病人群逐渐年轻化的主要原因之一。



经常吃辣患癌风险走低

辣椒与癌症是否有关系,需要权威研究来证实。现在,这一问题有了更可信的答案。日前,中国医学科学院与英国牛津大学的研究人员发表了一项关于辣椒的研究结果,反映了吃辣与食管癌、胃癌和肠癌3种主要消化道癌症发病率的关系——经常吃辣椒的人患消化道癌症的风险会减少,反之则增加。具体来说,每天吃辣椒的人与几乎不吃辣椒的人相比,患食管癌、胃癌和肠癌的风险分别下降19%、11%和10%;如果吃辣椒,且并不抽烟、喝酒,那么患这3种癌症的风险下降幅度更大。

此项研究的研究对象为512000名30岁至79岁的成年人,他们是在2004年至2008年期间从中国5个城市和5个农村招募的。研究对于吃辣椒或吃辛辣食物的定义为:吃新鲜辣椒、干辣椒、辣椒油、辣椒酱料、咖喱,以及用辣椒作为烹调制品直接加入食物,也包括把辣椒油/酱/糊加入饭中食用。

按照食用频率,参与者被分为5组:1.从不吃辣;2.偶尔吃辣(每月一次);3.每周1-2天吃辣;4.每周3-5天吃辣;5.每周6-7天吃辣。研究人员同时调查了这些参与者开始经常吃辣的年龄、喜欢的辣味强度(弱、中、强),以及经常吃辣的种类(新鲜辣椒、干辣椒、辣椒酱、辣椒油等)。

截至2017年1月1日,在中位随访时间为10.1年之后,共发生8761

例胃肠道癌症,其中食管癌2350例、胃癌3350例和肠癌3061例。在对人口统计学、生活方式和其他饮食因素校正之后,研究结果表明,相比其他人,经常吃辛辣食物的人患消化道癌症的风险会下降。具体来看,相比从不吃辣的人,其他4组人患食管癌的风险分别降低12%、24%、16%和19%,患胃癌的风险分别降低3%、5%、8%和11%。至于肠癌,最后3组人的患癌

风险呈现下降,分别为5%、13%和10%。研究指出,如果吃辣椒的同时还不吸烟或不喝酒,可以获得更大的益处,患癌风险的降低更为显著,尤其是食管癌。此前,国外也有研究发现,喜欢吃辣椒的人发生癌症的几率下降了23%。由此可见,吃辣椒对身体健康利大于弊。



辣椒素可抑制幽门螺杆菌滋生

虽然这项关于中国51万人的研究表明辣椒具有抗癌作用,但其机理尚未详尽阐述,有待于进一步的研究来揭示。不过,以往有研究从另一个角度给出了信息,辣椒抗癌之效可能与幽门螺杆菌被抑制有关。

幽门螺杆菌能诱发胃癌、胃淋巴瘤等消化道癌症,而辣椒中的辣椒素(即辣椒中的辛辣成分)能抑制幽门螺杆菌的滋生。加拿大多伦多大学胃肠病学和营养学部的尼古拉·L·琼斯团队发现,辣椒素能以剂量依赖性方式特异性地抑制幽门螺杆菌的生长,但不会抑制与人粪便共生大肠杆菌的生长。经常食用辣椒在抑制幽门螺杆菌的同时能预防多种胃癌的产生,并减少相关的胃和十二指肠疾病。

除了抑制幽门螺杆菌,辣椒素有多种生理功能,包括增进食欲,促进消化;保护胃黏膜,预防和治疗胃溃疡。其原因是辣椒能刺激人体前列腺素E2的释放,有利于促进胃黏膜再生,维持胃肠细胞功能,从而防治胃溃疡。但是,有量的选择,辣椒素含量在1%-5%范围内对胃有保护作用,这个比例在实际生活中很难量化,大家可以根据自己的饮食习惯来定,即便一周5-7次吃辣,身体并无不适,也属于健康范围。不过需要提醒的是,口腔、食管、胃等部位有充血、水肿、糜烂、溃疡及有重度胃炎、胃溃疡的人不宜过食辛辣饮食,但少量无妨。此外,辣椒素还能促进脂肪代谢,降脂;镇痛消炎止痛;祛风湿,保护关节健康。

吃辣椒还有助于降低心脑血管疾病。2019年12月发表在《美国心脏病学会杂志》的一项研究对22811位意大利志愿者进行了8.2年的中位随访,结果发现,每周食用4次辣椒能显著降低心脑血管疾病的死亡率,并使总死亡风险降低23%。

辣椒因含有独特的二氢辣椒素酯还有减肥效果。一项研究分别给予受试者二氢辣椒素酯和安慰剂,在用餐后,服用二氢辣椒素酯的受试者组比安慰剂组消耗了更多热量。其中,一名体重50千克的女性一天大约多消耗了100大卡热量;一名体重90千克的男性一天则多消耗了200大卡热量。

实际上,辣椒的作用和健康功效不止于此。根据中国食物成分表的数据,辣椒除了提供能量(每100克含282千卡)之外,还富含蛋白质、脂肪、糖、膳食纤维、叶酸、钠、钾、镁、钙和多种维生素。其中含量最丰富的是维生素C,小辣椒的维生素C每100克高达144毫克,是西红柿的1倍、橙子的4倍。众所周知,维生素C具有抗氧化、保护心脑血管健康的作用。中国和英国研究人员的研究证实,辣椒抗癌的机理包含了辣椒中维生素C能抗氧化而产生的抗癌作用。

根据现有研究我们可以得出结论,在饮食文化中历史悠久、辣椒的确是上好食材,益处甚多,大家可以根据自己的口味喜好和肠胃承受状况来决定是否食用。不过,由于它与生俱来的刺激口感,患有痔疮的人还需少吃。另外,有些人吃辣时经常把菜做得很油,这也是不可取的。(本报综合)

远离糖尿病七大饮食误区

糖尿病是一种常见的慢性病,且年轻化趋势越来越明显,二三十岁被确诊为糖尿病的人不在少数。许多人对糖尿病不甚了解,饮食上也存在很多误区——不吃甜的就行?从来都不喝可乐、奶茶,只喝纯果汁……现在来为糖尿病患者厘清一些常见的饮食误区,快来看看你中招了吗?

误区一:“无糖食品”可放心吃
虽然无糖食品不含有明显影响血糖的葡萄糖、蔗糖、麦芽糖等小分子精制糖,但无糖食品不少是由精面粉加少量杂粮粉制作而成,有的还可添加较多油脂。甚至,有的只是不加蔗糖,却添加了淀粉糖浆、葡萄糖浆、麦芽糖浆等,升糖速度毫不逊色于日常所吃的白糖。因此,购买无糖食品时,一定要仔细阅读配料表和营养成分表:要选择零添加糖+低油脂+高膳食纤维、低升糖指数。另外,无糖食品也含热量,不能放肆吃。

误区二:不吃或少吃主食

个别极端的糖友为了控糖一点主食都不吃。殊不知,不吃主食危害不小!专家表示,限制主食不当可能会导致低血糖的发生,甚至会发生酮症酸中毒,出现恶心、便秘、头痛、乏力、嗜睡等不良反应。长期不吃主食可能会导致维生素、微量元素缺乏等营养失衡,节食过度还可能导致低蛋白血症、痛风发作、骨钙流失等不良后果。

饮食控制在控制每日总热量的基础上,保证各类营养物质的均衡摄入,碳水化合物、脂肪、蛋白质需要在合理范围内各占一定比例。选择主食可避免血糖指数高的主食如白粥、精面馒头、面包等,多食用粗粮。假如喜欢吃面,可以用荞麦面代替普通面条;喜欢吃饭,可以在精米中加入一定比例的粗粮。

误区三:吃素好 多吃青菜不吃肉

专家介绍,虽然主张糖友多吃蔬菜,延缓血糖升高、增加膳食纤维摄入等,但并不代表糖友只能吃素菜,不能吃荤菜。要跟普通人

一样强调营养均衡,应适当摄入鱼、蛋、禽、肉类食品,否则会导致蛋白质摄入不足、抵抗力下降等。

选择肉类时各种肉类应该交替食用,并避免脂肪含量高的肉类。一般来说,鱼肉脂肪低于猪肉、牛肉、羊肉等红肉,禽类介于两者之间。对“糖友”来说鱼肉、鸡肉、瘦肉、牛肉都是不错的选择。

误区四:迷信各种养生偏方
不少人容易沉迷于各种养生偏方,听A说吃木耳好,于是连续2个月天天一大盘;听B说苦菊降血糖,于是变着花样吃炒苦菊、苦瓜汁、苦瓜汤……

专家表示,没有一种食物的营养成分能面面俱到,不要盲目地听信一些没有经过考证的“养生之道”。

误区五:不能吃水果

水果中的糖主要以单糖、双糖的形式存在,当血糖控制不佳时,吃水果可能会导致血

糖进一步升高。但水果富含钾、镁、维生素C及多种抗氧化物质,而且含有有机酸和芳香物质,有促进消化、预防心血管疾病等重要作用。所以适当吃水果对糖友是有利的,但前提是适时、适量。血糖在较高水平时暂不吃水果;当血糖控制平稳,则推荐在两餐之间吃一些低升糖指数低含糖量的水果,比如草莓、小番茄、樱桃、苹果、梨、橙子、柚子、奇异果、火龙果等。建议每日进食的水果量约150-200克。

误区六:吃了药就不用控制饮食
无论是哪种类型的糖尿病,不管糖尿病的轻重如何,也不管患者是否已接受药物治疗,都不能放松对饮食的控制。生活方式干预贯穿治疗始终。

误区七:为了不吃药,过度控制饮食
饮食控制是糖尿病治疗的基础,如果血糖未达标,该用的药还是得用。(本报综合)

如何预防脂肪粒?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的钟女士咨询,如何预防眼部脂肪粒?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,通常说的脂肪粒实际上是指粟丘疹,分为原发性粟丘疹和继发性粟丘疹。多数表现为乳白色或黄色、针头或米粒大小、顶尖圆、上覆以极薄表皮、质地比较坚实的小丘疹。多见于眼睑周围,呈单侧或双侧分布,左右不一定对称。

日常生活中预防脂肪粒产生应做到以下几点:避免过度摩擦拉扯皮肤。在护肤时做好眼周保湿,防止过于干燥引起眼周皮肤微小裂隙,但要避免使用膏体基质过于厚重的护肤品。做好防晒,避免紫外线引起的眼周肌肤光损伤。

如何防治慢性胃炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何防治慢性胃炎?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,慢性胃炎是一种常见的消化道疾病,以胃黏膜的非特异性炎症为主要病理变化,根据胃黏膜的组织学改变可分浅表性、萎缩性、肥厚性。临床上共有症状为上腹部闷胀、疼痛、暖气频繁、泛酸、食欲减退、消瘦、腹泻等。

由于在慢性胃炎发病中饮食因素占有重要地位,因此养成良好的饮食习惯是防治胃炎的关键。进食时做到以下几点:细嚼慢咽,减少食物对胃黏膜的刺激;饮食有节制,忌暴饮暴食及食无定时;注意饮食卫生,杜绝外界微生物对胃黏膜的侵袭;尽量进食易消化、富有营养的食物;清淡饮食,少食肥、甘、厚、腻、辛辣等食物,少饮酒及浓茶。

怎样预防牙周炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,怎样预防牙周炎?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,注意饮食方面的卫生,尽量少吃含糖食品,不抽烟、少喝酒,尤其要少饮用各种碳酸饮料。

要学会正确的刷牙动作,每天至少2次,每次不少于3分钟,牙刷应尽量选择不头软毛的,这样不易损伤牙齿,刷牙时,牙刷刷面和牙面成45度角。同时养成饭后漱口的习惯。

加强身体锻炼,提高机体抵抗力。积极治疗全身性疾病,如营养障碍、糖尿病、内分泌紊乱、骨质疏松等,纠正张口呼吸等不良习惯。

定期进行口腔保健检查。有条件的话,要保证儿童每半年一次,成人每年一次,到医院进行口腔及牙齿健康检查;每半年或一年去医院洗一次牙,及时除掉龈下牙结石。

患有飞蚊症怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,患有飞蚊症怎么办?

咸宁爱尔眼科有关医务人员介绍,飞蚊症的症状一般会以这三种方式呈现:呈细点状或条状或网状物缓慢移动;带黑色尾巴状到处乱飞;视野中出现水波纹。

飞蚊症有生理性的“好蚊子”和病理性的“坏蚊子”之分,大多数飞蚊症起初都是只有半透明状的“小蚊子”,而且病情发展的也不快,患者自己很难分清到底是“好蚊子”还是“坏蚊子”,此时如果放松警惕,就可能酿成大祸。

当发现眼前出现“飞蚊”飘动,或黑影遮挡及其他眼部不适时,应及时到正规医院进行检查确诊,如果是生理性飞蚊症,仅需随访观察;若为病理性的,就应及时治疗,以免错过治疗最佳时机加重病情。

【用法与用量】0~15g,煎服;鲜品用量30~60g。外用适量捣敷患处。



主任医师 黄莉华
咸宁麻塘中医医院 治未病中心主任
医学硕士,国家执业药师

药食同源中药系列的第四期为大家带来的是清热解毒药:金银花、蒲公英、鱼腥草、马齿苋。本类药物多为甘寒类和苦寒类,苦能泄火,寒能清热,甘能和缓。以清热解毒药为例,这里所称的毒,为火热壅盛所致,有热毒或火毒之分,本类药物于清热泻火之中更长于解毒的作用,主要用于痈疽疔疮、丹毒、瘟毒发斑、疔疮、热毒下痢、咽喉肿痛、虫蛇咬伤、水肿、水火烫伤以及其他急性热病等。

金银花
金银花与山银花同属忍冬科植物,其形状特征和药理作用有相似之处。在2005年以前的《中华人民共和国药典》中将金银花和山银花混同为一中药物,都叫金银花。2010版《中华人民共和国药典》将金银花和山银花分开,药典规定金银花为忍冬科植物忍冬的干燥花蕾或带初开的花。山银花为忍冬科植物灰毡毛忍冬、红腺忍冬、华南忍冬或黄褐毛忍冬的干燥花蕾或带初开的花。两者均在夏初花开放前采收。二者的炮制、性味与归经、功能与主治、用法与用量等完全相同。

【炮制】除去杂质,干燥。
【功能与主治】清热解毒,疏散风热。用于痈疽疔疮、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒、温病发热。
【用法与用量】6~15g,煎服,或入丸、散。外用:适量,捣敷。

最近几年,由于金银花的药用价值被逐步认识,价格迅速飙升,加之新冠疫情的影响,金银花的需求

金银花 蒲公英 鱼腥草 马齿苋

——药食同源中药系列之四

更大,但产量有限,价格不断上涨,最高时可以涨到200多元/公斤。而山银花的产量大,价格便宜,不法之徒便将山银花冒充金银花出售,牟取暴利,特别是制成成品药或提取物后,更难区分。

那么二者有何区别呢?首先外观形状不同:金银花的外观为被糙毛和长腺毛;颜色为淡黄色;花朵为长三角形有毛或球形无毛,分为卵状和三角形两种。山银花的外观来源很多:①灰毡毛忍冬,外观为疏生毡毛;颜色:棕黄色或灰绿色;花朵为三角形疏生毛或椭圆形无毛。②华南忍冬,外观为密被糙毛和腺毛;颜色:红棕色、灰棕色;花朵为卵状三角形有毛或椭圆形有毛披针形。③黄褐毛忍冬,外观为密被黄褐色倒伏毛或短腺毛;颜色:黄色、淡黄棕色;花朵有毛,倒卵状、椭圆形,无毛,条状或披针形。④红腺忍冬,外观为近无毛或疏生伏毛;颜色:棕色或者是黄棕色;花朵有绿毛,椭圆形或无毛,三角状以及披针形。第二在药理作用方面有所不同:不论是金银花还是山银花都具有清热解毒和抗炎的作用,而且金银花还优于山银花。此外金银花还具有利尿保肝作用、抗氧化作用、降血脂作用等。此外,金银花加水煎煮可

制金银花露有清热解毒的作用,可用于暑热烦渴、咽喉肿痛,以及小儿高热、疳积等症。

蒲公英
本品为菊科植物蒲公英、碱地蒲公英或同属数种植物的干燥全草。

蒲公英用于痈疽疔毒、乳痈内痈。本品苦以泄热,甘以解毒,寒能清热散结,为清热解毒、消痈散结之佳品,主治内外热毒疮疖诸证。兼能通经下乳,又为治疗乳痈良药。鲜品外敷还可治毒蛇咬伤。用于热淋涩痛、湿热带下、本品苦寒,清热利尿,利尿通淋,故对湿热的淋证、黄疸等也有较好的效果。此外,本品还有清肝明目功效,治肝火上炎引起的目赤肿痛,可单用取汁点眼,或煎取内服。

【炮制】春至秋季花初开时采挖,除去杂质,洗净,切段,干燥。
【功能与主治】清热解毒,消肿散结,利尿通淋。用于疔疮疔毒、乳痈、瘰疬、目赤、咽喉、肺痈、肠痈、湿热带下、热淋涩痛。
【用法与用量】10~15g,煎服,捣汁或入煎剂。
【使用注意】用量过大,可致腹泻,非实证忌服。

煎者禁服。

鱼腥草
本品为三白草科植物蕺菜的新鲜全草或干燥地上部分。鲜品全年均可采收;干品夏季茎叶茂盛花

多时采收,除去杂质,晒干。
鱼腥草用于肺病吐血,肺热咳嗽。本品寒能泄热,辛以散结,主人肺经,以清肺见长,有清热解毒、消痈排脓之效。为治疗痰喘、发为肺痈、咳吐脓血之要药。用于热毒疮疖。本品苦寒,既能清热解毒,又能消痈排脓,亦可单用鲜品捣烂外敷。用于湿热淋证。本品有清热利尿、利水通淋之效。此外本品又能清热止痛,还可治湿热带下。

新鲜的鱼腥草有淡淡鱼腥气,通常有以下的几种吃法:一是将鱼腥草洗净之后切段凉拌;二是煮汤,或者是煎炒等方法;三是做成咸菜。

【炮制】干鱼腥草除去杂质,洗净,切段,干燥。鲜鱼腥草除去杂质。
【功能与主治】清热解毒、消痈排脓、利尿通淋。用于肺病吐血、痰热咳嗽、热痢、热淋、痈疔疮毒。
【用法与用量】15~25g,不宜久煎;鲜品用量加倍,水煎或捣汁服。外用适量,捣敷或煎汤洗患处。

中医养生 大讲堂
咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院