



一项对中国超过51万人的大型研究显示 经常吃辣椒患癌风险会降低!



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还可抑制幽门螺杆菌滋生。这是怎么回事,我们对待辣椒的态度应该有所转变吗?本期健康问诊为你集纳了权威数据和专家观点,一起来看。

■ 蔡富根/整理



中国约有1/3的人每天吃辣椒

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的精髓。

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14亿人中约有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,尤其是食管癌的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51万余人的研究表明辣椒具有抗癌作用,但对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的大肠杆菌的生长。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、胃溃疡的人不宜过量辛辣饮食,但少量无妨。此外,辣椒素还能促进脂肪代谢,降脂;镇痛消炎止痒;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,小红辣椒的维生素C每100克高达144毫克,是西红柿的7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的辣椒的确是个好食材,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。