

“辣”么好吃，身体能否招架？

陈静文

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’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

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煮软的手撕茄条，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，而且富含維生素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，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、维生素A和类胡萝卜素等成分也都有益于人体健康。（据《人民日报海外版》）

专家提醒要警惕

伪装成“红眼病”

的潜在致盲“杀手”

新华社天津3月12日电(记者毛振华 栗雅婷)入春后往往是“红眼病”的高发期。天津泰达医院眼科主任医师张万红提醒，出现眼红、眼痛时，并非一定就是“红眼病”，要警惕是否由葡萄膜炎引起并及时到正规医疗机构进行治疗。

张万红介绍，葡萄膜炎指的是一大类发生在眼部葡萄膜和视网膜的炎症性疾病。眼球的葡萄膜组织分为三部分，虹膜、睫状体和脉络膜。“大家最常听到的虹膜炎和虹膜睫状体炎，就是指发生在虹膜和睫状体部位的炎症，在葡萄膜的前部，属于前葡萄膜炎。此外，还有中间葡萄膜炎、后葡萄膜炎和全葡萄膜炎。”

她分析，除了一部分是感染、外伤导致外，多数葡萄膜炎都是自身免疫性疾病，往往缺乏明确的病因，但有时会伴随全身的风湿免疫病。

眼红、眼痛是葡萄膜炎的常见表现。有患者会出现严重的眼痛，有时夜间更为严重，难以入眠。但也有些特殊的类型，如部分少年儿童的慢性虹膜炎，即便病情已经很严重，也可能不出现任何眼红、眼痛的症状。

葡萄膜炎会引起眼前黑影、视力下降，严重者甚至失明。除了眼睛不舒服，还有患者可能会有一些全身症状，如身上有关节疼、头痛、脖子僵硬、腰部僵硬、耳鸣等。出现这些症状均需引起警惕，必要时可到风湿免疫内科就诊，排除全身疾病。

张万红说，即便患病后也不用太过担心，目前临床上有多钟治疗手段，包括使用激素、免疫抑制剂、生物制剂等。

“葡萄膜炎患者身体锻炼需适度，身体过度疲劳会影响体内免疫平衡。”张万红建议，患病后应充分休息，减少工作量，保持作息规律。同时，精神放松和良好情绪是对付葡萄膜炎的天然良药，患者应去除恐惧和焦虑，树立战胜疾病的信心，从而早日恢复健康。

我国科学家计划打造

“数字肾脏”

让肾脏疾病“清晰可见”

新华社北京3月12日电(记者阳卿 魏梦佳)北京大学科研团队日前在国际上发布一项“肾脏成像组计划”，拟通过多模态成像技术与人工智能算法，率先构建全肾脏数字图谱。据悉，这一“数字肾脏”能使肾脏疾病机理更“清晰可见”，为肾脏疾病的精准诊断、新药研发、精准治疗提供全新方向。

慢性肾脏病严重影响生命健康。由于病征不明显，检测手段相对单一等，慢性肾脏病患者通常难以在患病早期确诊，一旦出现症状通常已进入病中晚期。

为攻克此难题，北京大学国家生物医学成像科学中心与北京大学第一医院共同发起“肾脏成像组计划”，以期突破传统病理检测局限，以“数字肾脏”为精准诊疗建立多维度评估体系。

项目负责人、北京大学第一医院副院长杨莉说，“数字肾脏”的特点是动态仿真且多维可视，“通过多种技术手段，可让肾脏从分子细胞水平到整个器官运行都直观可见，并整合多模态成像，绘出真实肾脏的内部结构和动态演化过程。”

杨莉介绍，在临床上，“数字肾脏”平台也可帮助精准定位病灶根源，并结合患者临床数据构建个性化数字模型，为患者筛选最优治疗方案，从而提升肾脏疾病早期诊断能力和个性化诊疗水平。

根据计划，科研团队将在3年内先构建动物的“数字肾脏”，10年内实现人类“数字肾脏”，并在临床肾脏病诊疗过程中应用。目前，联合团队已绘制完成超声、核磁共振、CT和病理等模态下的成像数据图，并对各模态成像数据进行整合。

“肾脏成像组计划”近日发表于学术期刊《国家科学评论》。北京大学国家生物医学成像科学中心主任、中国科学院院士程和平认为，该计划作为国家成像中心首批重大项目之一，不仅为肾脏病研究开辟了新路径，还将为其他器官的数字建模提供重要参考。

新研究揭示

脑细胞如何“导航”

新华社耶路撒冷3月9日电(记者王卓伦 陈君清)以色列耶路撒冷希伯来大学近日发布公报说，该校与法国研究人员共同开发出一种数学模型，揭示了大脑海马体中位置细胞创建脑中地图的模式。

公报介绍，位置细胞是海马体中CA1区域的神元，它们通过放电来编码动物周围环境的空间信息，从而帮助动物识别位置。先前研究认为，在狭小环境中，位置细胞在单一紧凑空间区域中以典型的对称形状放电。近期研究发现，大范围环境中，这些细胞表现出复杂和不规则的活动模式，在形状和大小各异的多个位置放电。

在新研究中，研究人员开发出一种基于随机函数高斯过程的数学模型，能够捕捉位置细胞在大范围环境中放电空间的数据，并生成位置细胞放电空间位置和形状的定量预测。

相关论文近期发表在美国《神经元》杂志上。论文显示，在狭小环境和大范围环境中，蝙蝠和啮齿动物脑中位置细胞在一维、二维和三维空间中的活动记录都能够定量验证这一模型的预测结果。

模型验证结果显示，不同实验中观察到的位置细胞放电模式的统计规律由共同机制所决定，且进一步证实CA1神经元的突触连接方式以随机为主。

公报说，这一结论挑战了长期以来大脑依赖精确组织来构建其空间地图的观点，这为理解脑空间认知开辟了新的途径。

擅自赠与第三人有效吗 将夫妻共同财产

效，叶某某应当返还实际收取的款项。对叶某某关于部分款项已消费的主张，不予支持。

【说法】法官表示，根据民法典第一千零四十三条规定，夫妻应当互相忠实，互相尊重，互相关爱。婚姻关系存续期间，夫妻一方为重婚、与他人同居以及其他违反夫妻忠实义务等目的，私自将夫妻共同财产赠与他人，不仅侵害了夫妻共同财产平等处理权，更是一种严重违背公序良俗的行为，法律对此坚决予以否定。权益受到侵害的夫妻另一方主张该民事行为无效并请求返还全部财产的，人民法院应予支持。不能因已消费而免除其返还责任。

法官表示，人民法院依法判决夫妻一方在婚姻关系存续期间违反忠实义务将夫妻共同财产赠与第三人的行为无效，对于贯彻落实婚姻家庭受国家保护的宪法和民法典基本原则，践行和弘扬社会主义核心价值观具有示范意义。

(据《人民日报》)

【案情】崔某某与高某某于2010年2月登记结婚。婚姻

关系存续期间，高某某与叶某某存在不正当关系，并于2019年3月至2023年9月向叶某某共转账73万元。同期，叶某某向高某某回转17万元，实际收取56万元。崔某某提起诉讼，请求判令叶某某返还崔某某的夫妻共同财产73万元。叶某某辩称，高某某转给其的部分款项已消费，不应返还。高某某认可叶某某的主张。

法院经审理认为，在婚姻关系存续期间，夫妻双方未选择其他财产制的情况下，对夫妻共同财产不分份额地共同享有所有权。高某某未经另一方同意，将夫妻共同财产多次转给与其保持不正当关系的叶某某，违背社会公序良俗，故该行为无效，叶某某应当返还实际收取的款项。对叶某某关于部分款项已消费的主张，不予支持。

辅酶Q10要不要补，听听医生怎么说

荆晓青 王 春

近日，由中国科学院院士陈晓亚牵头的科研团队与合作者通过利用引导基因编辑技术，创制了合成辅酶Q10的水稻新种质，将丰富辅酶Q10的食物来源，相关科研论文发表在国际期刊《细胞》上。

尽管人们可以通过日常膳食来补充辅酶Q10，但天然饮食中辅酶Q10的含量通常较低。相应补剂的研发极大补充了人们获取辅酶Q10的途径。

作为人体重要的营养成分，辅酶Q10在维持人体机能中扮演了什么角色？是否所有人都适合补充这种营养素？对此，记者采访了有关专家。

人体“能量加工厂”的“发电机”

人体由几十万亿个细胞构成，细胞的状态直接关系到人体健康状况。当细胞能量充足时，身体各个器官便能正常运转；反之，人就会感到疲惫、倦怠，甚至出现健康问题。

那么，如何确保细胞能量充足呢？在细胞中，有一个重要的“能量加工厂”——线粒体。它负责把食物转化为人体可利用的能量，并供给身体的各个器官。而这个“能量加工厂”的“发电机”，便是辅酶Q10。它是线粒体呼吸链的电子传递体，负责传递能量转化时所需要的“燃料”——电子。在细胞代谢过程中，会产生自由基。这些自由基具有很强的氧化性，会破坏细胞结构和功能，加速身体衰老进程。而辅酶Q10作为一种脂溶性抗氧化剂，能够及时清除自由基，维护细胞正常功能，延缓身体衰老速度。

“正常情况下，人体能够自行合成辅酶Q10，无需要外源性补充便可满足自身对辅酶Q10的需求。”陈晓亚介绍道，“我们自身合成的辅酶Q10是人体内辅酶Q10的主要来源。但随着年

龄增长，人体合成辅酶Q10的能力逐渐降低。通常30岁至40岁的时候，辅酶Q10的合成能力开始下降，老年阶段较明显。”上海市胸科医院营养科主管营养师吴慧文说。

吴慧文说：“由于辅酶Q10是一种脂溶性物质，食物里的辅酶Q10的吸收和脂肪吸收是同步的，如果有脂肪消化不良的话，如胰、肝功不好，理论上可以考虑补充。长期吃素的老年人也要格外注意，这类人群本身辅酶Q10的合成能力下降，如果来源又不足，体内很容易缺乏辅酶Q10。”

“辅酶Q10会参与到人体能量的合成过程中。缺乏辅酶Q10会影响到细胞的能量代谢，影响心、肺、肝肾等器官的一些功能。”吴慧文说。此外，相关研究表明，外界压力、过度劳累、慢性疾病等因素也会加剧人体内辅酶Q10的大量消耗。40岁后大多数人体内辅酶Q10含量会进入低水平状态，会出现身体容易疲劳，即使休息也难以缓解；皮肤变得干燥粗糙，出现皱纹和色斑；患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险增加，大脑还会因为缺氧而出现头晕、记忆力下降等症状。

并非所有人都适合补充

在人们的日常膳食中，深海鱼、动物心脏和动物肝脏中含有较高的辅酶Q10，每千克沙丁鱼中约含有33.6毫克辅酶Q10，每千克猪肝中约含有25.1毫克辅酶Q10。而蔬菜瓜果中的辅酶Q10含量则相对较低，如每千克青菜含有3.2毫克，每千克猕猴桃含有2.4毫克。

陈晓亚说：“目前传统的谷物中不含有辅酶Q10，我们创制的水稻新品种的辅酶Q10含量为每千克5毫克。三餐食用富含辅酶Q10的米饭能让人多吸收1~2毫克的辅酶Q10，且高温烹煮

对辅酶Q10影响较小。”对此，中国科学院院士、中国热带农业科学院院长黄三文指出，这项研究为开发富含辅酶Q10的功能性水稻品种打开了通路，有望为人类提供新型膳食营养来源。

“富含辅酶Q10的米饭和低钠盐、含钾盐类似，都属于特定营养素强化性食物。在需要补充的前提下，亚健康人群可以选择性地摄入。”吴慧文表示，年龄相关的辅酶Q10合成能力下降和其他原因，如服用药物、患有慢性疾病等，导致的辅酶Q10缺乏，仅通过食补难以起到作用。她解释说，“辅酶Q10的食物来源比较狭窄，摄入量十分有限，难以起到治疗作用，这时就应考虑摄入补剂，有针对性地进行补充。此外，患心脏病等特定医疗状况人群，以及服用他汀类降胆固醇药物的人群，服用辅酶Q10时建议遵医嘱。”

但值得注意的是，并不是所有人都适合补充辅酶Q10。“辅酶Q10还有抗炎、降血压、降血糖，改善胰岛抵抗的功能，血糖、血压本身就很低的人群，不建议补充。此外，未成年入、孕期女性也不建议补充。”吴慧文说。

吴慧文表示，《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》基于大于100mg/d的辅酶Q10能显著改善胰岛素抵抗、降血压，提出降低心血管代谢性疾病相关危险因素的特定建议值是100mg/d。如果想缓解疲劳，也可以参考这一剂量，但是不能把辅酶Q10作为保命回血的良方，最重要的还是保证充足的有效的休息时间。她还提示，目前还没有辅酶Q10的最高可耐受摄入量。不过，研究表明，辅酶Q10没有急慢性毒性，也没有致畸作用，是相对比较安全的膳食补充剂。（据《科技日报》）

请本版作者与本报联系，以便略奉酬