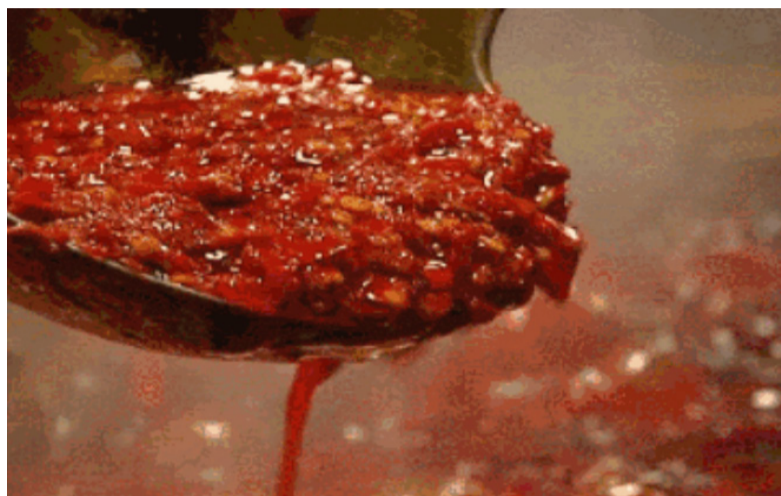


超50万人研究： 常吃辣，能“抵抗”口咽肿瘤



辣椒传入我国的历史不到500年，却击败了花椒等古人用了千年的辣料，以绝对优势征服国人味蕾，成为美食界不可或缺的一种风味。

嗜辣刺激快感的同时，也会产生咽喉肿痛的副作用。然而一项涉51万国人的新研究发现，经常吃辣或能降低口咽肿瘤风险。

常吃辣，口咽恶性肿瘤风险降低

近日，一项纳入约51万中国居民、平均随访10.8年的最新研究表明，吃辣或与唇、口腔及咽部的恶性肿瘤风险降低有关。

该研究由北京大学公共卫生学院、中国医学科学院、牛津大学的研究团队联合完成，研究发表于《中华流行病学杂志》。

研究显示，与从不或偶尔吃辣的人相比，每天吃辣的人罹患唇、口腔及咽部恶性肿瘤的风险降低31%。

其中，偏好中等辣度的人，上述肿瘤的风险最低，相比于从不或偶尔摄入辣食的人群可降低33%的风险。

通过进一步分析，该研究还得出两项结论：

18岁及以后开始吃辣者，唇、口腔及咽部恶性肿瘤的风险降低30%。

鲜辣椒、干辣椒、辣椒油、辣椒酱等辣食，都有较强保护作用，可降低约25%~29%的风险。

为什么吃辣能“抵抗”口咽肿瘤？

口咽部恶性肿瘤是指发生于软腭、扁桃体、舌根及口咽后壁等部位的肿瘤。

根据上述研究显示，吃辣之所以能预防口咽癌，可能是辣椒素会激活多种蛋白质，诱导癌细胞凋亡，通过抑制细胞周期调节因子来阻止癌细胞的生长和分裂，阻止癌症恶化。

研究者提示，中

等辣度的辣食加上健康的生活方式可能有助于预防唇、口腔及咽部恶性肿瘤。

截至目前，尚未有直接研究证明吃辣就一定降低癌症风险。临床证据显示，烟草、槟榔果、乙醇和人乳头瘤病毒（HPV）感染是口咽癌的主要危险因素。

因此，日常预防口咽部恶性肿瘤，还应做到以下几点：

戒烟戒酒，烟酒是明确的一类致癌物，可诱发肺癌、肝癌、食管癌等多种癌症。

保持口腔清洁，养成良好的口腔卫生习惯。

饮食健康，应养成良好的饮食习惯，少吃过烫、过辣、重油的食物。

不嚼槟榔，日前槟榔被纳入了一类致癌物，可直接导致口咽部恶性肿瘤的高发。

科学吃辣，学4个技巧

虽然既往研究均显示，吃辣对人体有一定益处，但吃辣要有度。体质、年龄、承受力都可能影响效果，贸然频繁吃辣会适得其反。

从品种识别辣度

国内比较辣的品种有朝天椒、小米

辣、涮涮辣、二荆条等。家里常用的烹饪食材——青尖辣椒，长相细长、窄小、皮薄，颜色相对深的更辣。

对于同一品种的辣椒来说，越成熟，辣椒素含量越高。

对于同一个辣椒来说，“白膜”覆盖的地方辣椒素含量最多，口感最辣，其次是辣椒果实的下半部分，再次是果柄端，种子含量最低。

急火快炒防营养流失

炒时可搭配鸡蛋、瘦肉等，不仅有助实现食物多样，而且营养互补。

少吃腌辣椒

这类辣椒包括剁辣椒、泡椒等，长时间腌制会导致营养素流失，并且其含盐量高尽量少吃，高血压患者更要注意。

辣椒酱、辣椒油等辣椒制品中也含有大量油盐，可替代部分食盐调味。

冰牛奶有助解辣

辣椒素难溶于水，易溶于酒精等有机溶剂。要想解辣，冰水比常温的水效果好一些，更能对抗局部灼热感。冰牛奶效果更胜一筹，其中的酪蛋白能将辣椒素包裹起来带走。

每天该吃多少辣椒，目前没有明确的推荐量，大家可以根据自身体质量力而行，但3类人吃辣要格外留心：

吃辣后身体反应过于强烈：比如嘴唇或舌头肿胀、颜色变红、略微疼痛，或全身大汗淋漓，这些反应说明自己对辣椒的耐受力有限，应该少吃。

有胃肠道疾病：辣椒素进入胃肠道，其中分布的受体会被激活，刺激胃肠道不规则蠕动，引起腹泻、腹痛等症状。

嗓子不舒服：如果得了急性咽喉炎、会厌炎、扁桃体炎、口腔溃疡等疾病，最好不要吃辣。因为辣椒会刺激这些部位的黏膜，加重疼痛。（完）

转载自微信公众号‘生命时报’

