

# 辣椒的 谣言与真相

维生素 C 是大家再熟悉不过的营养素了，一提到它，你的第一反应是不是桔子、橙子、柠檬、猕猴桃这些水果？其实，有一种蔬菜的维生素 C 含量也很出色，它就是——辣椒。

辣椒是餐桌上的常客，特别是在喜食辛辣口味的地区，如重庆、四川等地，那可真是无辣不欢。不过，越是受欢迎的食材，关于它的谣言就越多，辣椒也不例外。现在就跟大家聊一聊关于辣椒的谣言与真相。

## 01 要补维c就选它 好看甜美还不辣

一提到辣椒，大多数人的第一反应就是“辣”！其实，辣椒的特点不只有这一个，它还有很多闪光点，其中之一就是它的维生素 C 含量在蔬菜大家族里名列前茅，简直就是蔬菜圈子里的“维生素 C 之王”。

辣椒的维生素 C 含量究竟有多优秀呢？按种类排名，为：甜椒 > 彩椒 > 小红尖辣椒 > 青尖椒，它们的维生素 C 含量分别为：130 mg/ 100 g、104 mg/ 100 g、86 mg/ 100 g、59 mg/ 100 g。其中含量最高的是甜椒，它的维生素 C 含量相当于橙子的 4 倍、苹果的 43 倍。吃 100 g 甜椒或彩椒，就分别可满足成年人每日维生素 C 推荐摄入量的 130% 和 104%。

不过，蔬菜在贮存、烹调 and 加工过程中，在碱性环境下维生素 C 易于破坏。所以甜椒、彩椒这类口感甘甜的辣椒可以洗干净后生吃，能避免烹调过程中的营养损失。而且甜椒的颜值也很高，玛瑙红柠檬黄，切成甜椒圈拌到凉菜里，给菜品品相添彩的同时，还能品尝到食物原本的清甜口味，补充更多的维生素 C，简直两全其美。

大家在购买甜椒的时候需要注意，尽量选择表皮饱满有光泽的那种，摸起来软软的或者有皱纹的甜椒则说明储存时间过久，营养成分会有所流失哦。

如果你不喜欢甜口味的辣椒，也可以选择吃辛辣口味的青尖椒或小红尖辣椒，维生素 C 含量也不错，只不过有些人可能会比较担心频繁吃“辣”带来的各种问题。



舌尖上的辣味

## 02 为了不长痘而拒绝辣椒？ 你冤枉它了

皮肤长痘是让人很恼火的一件事，为此，很多本是无辣不欢的人，为了不长痘就忍痛拒绝吃辣，认为吃辣是导致长痘的因素之一。

实际上，吃辣和长痘之间并没有明确的关系，反而还有研究称辣椒素能够用于治疗痤疮。在《中国痤疮治疗指南(2019 修订版)》中，饮食方面也没有提到预防痤疮得戒辣，只是说：限制高糖和油腻饮食及奶制品，尤其是脱脂牛奶的摄入，适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。

也许有人会说了：“那我为啥每次吃完辣的食物，脸上的痘痘就会马上蹦出来？”这是因为吃辣可能会导致面部炎症更明显，看上去原来本不明显的痘痘会因为“辣”的刺激而变得更红，看起来也就更明显。再有，辛辣的食物往往伴随着高糖高脂，比如红油火锅、水煮肉片、辣子鸡等，这些因素也是导致皮肤爆痘的主要原因。

## 03 吃辣椒伤不伤胃？ 掌握好度就行

大家应该都有切身体会，在吃完辣椒以后，胃部会有发热的灼烧感。这是因为辣不是一种味觉，而是一种感觉，辣椒素可通过相关酶和蛋白受体介导人类肠道产生灼痛感，但适当吃辣并不会对肠胃带来伤害。

2019 年《中国循证医学杂志》上发表的一篇文章中，介绍了辣椒摄入与胃癌发病风险关系的 Meta 分析，共纳入 18 个研究，共计 13142 例受试者。结果显示：亚洲人中大量食用辣椒与胃癌的发生显著相关，但少量食用辣椒则与胃癌的发生不相关。

所以，对于喜欢吃辛辣食物的朋友们，吃辣可以，但得适可而止，别过度。



吃辣须适可而止

## 04 吃辣椒能减肥吗？ 杯水车薪

如果吃辣到了一定的量，就会浑身发热、呼呼出汗，于是很多人就有一种感觉：辣椒可以提高身体的代谢速度，可以帮助我们减肥。

也确实有研究表明：长期辣椒素干预可作用于脂肪组织的辣椒素受体，抑制脂肪合成和预防肥胖。还有另外一项研究显示，吃点辣椒能让你每顿饭多消耗 10 kcal 能量；另一项研究显示，吃辣能让你每天多消耗 50 kcal 能量。

由以上研究可知，吃辣确实有助于提高一点基础代谢，但提高的幅度很小，作用并不大。这个量只要平时做菜少吃半勺油就能减下来，再有，很多辛辣的菜肴比较油腻，都是很下饭的，会促进食欲，让你吃得更多，能量摄入也更高了。

所以，尽管吃辣能提高那么一丢丢的能量消耗，但是靠吃辣减肥，很可能看不出效果甚至越减越肥。

## 总结

1. 要想补充维生素 C，彩椒、甜椒、青尖椒都别放过。至于小红尖辣椒，由于口感太过于辛辣，一般人也吃不了多少，当做配菜更合适。

## 05 孕妈有必要戒辣椒吗？ 放心吃

对于一些嗜辣如命的孕妈来说，怀孕的时候为了宝宝的健康不敢吃辣椒，但是没有了辣椒，连饭吃着都不香了！在这里要告诉各位孕期的辣妹子们，只要在吃辣椒后没有不舒服，就完全可以适量食用，放心享受。不仅不会对胎儿产生不良影响，还能补充膳食纤维、维生素 C、胡萝卜素、矿物质钾等营养成分。

同时对于本身就食欲很差的孕妈，适当吃辣还能增强食欲，增加进食量。避免营养素摄入不足，影响胎儿的生长发育。

## 06 吃辣椒还能降血压？ 可能有用

民间有传言说：辣椒可以扩张血管，高血压患者吃辣椒能降血压。真的假的？

实际上，关于吃辣和血压之间的关系虽然有些研究，但结论还不是很明确。国际权威学术期刊《细胞-代谢》杂志发表过一篇研究成果：长期膳食辣椒素干预能显著促进内皮依赖的血管舒张。辣椒素不仅可以抑制脂肪合成和预防肥胖，还可改善血管功能及降低血压。但每天需要食用多少辣椒或者辣椒素才能降低血压，还没有明确的答案，需要进一步研究。

另外，国内的一项研究也指出：辣椒摄入量与中国成年人患高血压的风险呈负相关，适当吃辣椒可降低高血压的发病风险。

即便是抛开研究结论，单就辣椒本身的营养而言，对于需要控制血压的人群也是建议食用的。不过，更推荐大家选择彩椒和青椒，不仅能够摄入丰富的维生素 C，同时它们的钾含量都比较丰富，分别为 278 mg/ 100 g 和 154 mg/ 100 g。

所以，对于有控制血压需求的朋友，可以适当吃辣椒。即便是不喜欢吃辣的，也可以选择口感甘甜的彩椒。

2. 对于喜欢吃辣的小伙伴也不用再顾忌长痘和伤胃的传言啦，只要不一次性大量食用，就愉快地享用吧。