

# 不可一味求辣

近日有网站报道:“北京一家湖南粉馆推出‘最辣米粉’2分钟让人落泪,并称谁能在10分钟内吃完这样一碗招牌粉就能终身享受该店系列优惠。”对此笔者认为:从健康角度来说,挑战有风险,尝试需谨慎。

辣椒能增进食欲,促进体汗排出。每100克辣椒(红、小)中含:维生素A232微克、胡萝卜素1390微克、维生素B10.03毫克、维生素B20.06毫克、维生素C144毫克、尼克酸0.8毫克、维生素E0.44毫克、及其它少量蛋白质、脂肪、碳水化合物,辣椒中的维生素C的含量在蔬菜中居第一位。

辣椒的辣味成分里,辣味和刺激性最强烈的要算壬酸香草酰胺,又称辣椒素II,简称PAVA。它既可以从天然辣椒中萃取,也可以人工合成。PAVA等辣味物质可以引起皮肤的灼痛、红肿或者起水泡。刺激眼睛的话可以引起流泪、

充血、结膜炎和强烈的烧灼感。最危险的是辣味物质对呼吸道的刺激。呼吸道粘膜对辣椒的辣味物质高度敏感,吸入这些辣味物质可以引起呛咳、喷嚏、呼吸道分泌物增多、支气管收缩、粘膜水肿甚至喉头痉挛引发呼吸暂停。有文献曾报道一个军人参加一项催泪瓦斯的训练,吸入辣椒素后立即感到呼吸困难。这事儿过了3个月,他的持续性呼吸急促、咳嗽等症状还没有缓解,去医院做了CT,发现他因为吸入辣椒素时剧烈咳嗽,胸膜下肺大泡被咳破了,造成纵膈积气和心包积气。如果是老弱,或者呼吸系统、心

脑血管系统本来就有问题的人吸入高浓度PAVA等辣味物质,有可能引起猝死。因此普通人如果接受此类挑战将面临很大风险。

在日常生活中,我们更得保持清淡的饮食习惯,不能一味追求太辣太刺激。中国居民膳食指南第5条推荐:“减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食”其中的“清淡”二字就是要少辣少刺激,正常人如果平时吃得过辣会引起咽喉痛疼、胃粘膜充血、大便困难等现象,长期过辣的饮食习惯容易患上胃炎、炎性肠病、痔疮等疾病。本身有胃肠道疾患在身的人更是“忌辛辣”。

中南大学湘雅二医院营养科 张胜康



## 体弱最好吃熟梨

秋天是梨丰收的季节,也是适合吃梨的季节。梨性凉味甘微酸,入肺、胃经,能生津润燥,清热化痰。

要注意的是,秋季天气渐渐转凉,再美味的梨也不是人人都能吃的,更不宜多吃。因为其性寒,食之过多则伤阳气。冠心病、糖尿病、身体阳虚、畏寒肢冷者、腹胃虚弱者不宜多吃或者最好不吃。体质虚寒、寒咳者不宜生吃,必须隔水蒸过,或者放汤煮熟后再吃。

王小溪

## 低血压者 少吃绿豆多食肉

现代生活中,虽然高血压疾病的患病率较高,但与之相反的低血压人群,也有很大一部分。当血压过低时,血流缓慢,脑血管和冠状动脉的血流量减少,造成供血、供氧不足。同时,血流变缓还容易引致栓塞,从而诱发中风或心肌梗死。因此,低血压患者在日常生活中,也要做好饮食保健。总的原则是,荤素兼吃,合理搭配膳食,保证摄入全面充足的营养物质。低血压患者要多吃瘦猪肉、羊肉及鸡肉;蔬菜和水果富含维生素及微量元素,平时也应多吃一点,尤其是黄豆、黑豆、红豆等豆类食品,对升血压有很大的好处。

与高血压病相反,低血压人群应当选择含钠、胆固醇较高的食物。如猪肝、鸡蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食品,适量常吃,有利于提高血胆固醇浓度,从而增加动脉紧张度,使血压上升。莲子、桂圆、大枣、桑葚等果品,中医认为其具有养心益血、健脾补脑之功效,可以改善低血压人群头晕、心悸等症状,也可经常食用。还要提醒的是,赤小豆、冬瓜、芹菜、山楂、绿豆等食物具有降压作用,低血压患者要尽量少吃。

张正修

## 秋不食肺

“秋不食肺”是医圣张仲景在《金匱要略》中阐述的养生之道,意为人在秋季不宜食用动物肺脏。

中医认为,五行中肺属金而肝属木,秋季本身肺气较旺,如再贪食肺脏,就会导致肺气过旺而加重对肝的伤害,出现胁肋疼痛、腹胀、乏力、心情低落等症状,甚至使既往肝炎加重或复发。

秋季护肺主要体现在两方面:一是避免食用补肺气的食物,如动物肺脏等;二是避免食用耗散阳气的食物,如各种辛辣发散之物,如葱、蒜、姜、辣椒等。应当遵循肺气旺的自然规律,顺应肃杀收敛的天地之气。

周向前



## 螃蟹蒸着吃更好

眼下正是螃蟹最肥美的季节。许多人吃螃蟹,爱用水煮,这是不科学的。用水煮螃蟹会使螃蟹中的美味和营养成分扩散到水中,从而破坏了螃蟹的美味和营养。用水煮还会使螃蟹身体的一些杂质、寄生虫随着水一起进入体内,影响饮食卫生。蒸比煮的温度高,不但熟得快,而且可杀死螃蟹身上的微生物和寄生虫等,还可以保持蟹体的完整。

刘芝文

## 润燥银耳食疗方

秋天以燥为主,银耳尤其适合在干燥的秋天食用。中医认为,银耳性平,味甘、淡,入肺、胃、肾经,能润肺滋阴、养胃生津、补肾益精、强心健脑,对虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴等均有一定的疗效。常见的食疗方法有以下几种:

**百合银耳粥** 鲜百合50克,银耳10克,大米100克。将百合洗净切碎,银耳用温水发开后,洗净切碎,与大米同煮为粥。三者同煮为粥,具有润肺养阴、健脾生津的作用。

**银百秋梨羹** 银耳10克,百合10克,秋梨1只,冰糖适量。将秋梨洗净去核切小块,加入水发银耳及百合、冰糖,放入碗中蒸1小时后,食梨喝汤,有滋阴润燥、止咳化痰的功效,适用于秋燥

咳嗽、干咳少痰者。

**冰糖银耳膏** 取银耳加冰糖炖煮或者与其他补剂配合,可用于一般滋补,也可作为补药应用。或银耳6克,泡发,加水与冰糖适量,共炖,早晨或睡前服用,有滋补强壮作用。或银耳6克,百合9克,冰糖适量,炖煮服用。适用于阴虚肺燥引起的干咳少痰、痰中带血、咯血等。需要注意的是,糖尿病患者不宜食用此膏。

胡万里



## 常吃香蕉保护胃黏膜

香蕉中含有丰富的5-羟色胺,这种物质具有保护胃黏膜、减少胃酸分泌的作用;香蕉中还有一种特殊的化学物质,这种物质能促进胃黏膜的生长,增强胃黏膜细胞的抗酸能力,从而起到保护和修复胃黏膜的作用。因此,患有胃炎及胃溃疡者,常吃一些香蕉,可以保护胃黏膜,防治胃病。

胡佑志

## 中南大学湘雅医院

### 关于终止托管长沙泰和医院的声明

中南大学湘雅医院根据国家新医改政策精神,于2011年1月28日起对长沙泰和医院实行托管,目前已基本达到合作目标,长沙泰和医院已进入稳定运行状态。

现经双方协商,决定自2014年8月31日起全面终止托管,此后湘雅医院不再派遣医务人员到长沙泰和医院工作。终止之日起,长沙泰和医院一切事务与中南大学湘雅医院无关。

特此声明!

中南大学湘雅医院  
2014年8月10日