

辣椒既防病又凋

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/29 18:31

大约在5年前,有报道称,一种产自东印度群岛的辣椒 断魂椒,可谓是世界上最辣的辣椒 比曾经是辣椒吉尼斯世界纪录的红色哈瓦那辣椒还要辣两倍。这一报道激起了当时是美国新墨西哥州立大学辣椒研究所主任 保罗·鲍斯蓝的兴趣。2005年,他的实验室证实,断魂椒的确是史上记录的最辣的辣椒。

辣椒营养又防病

早在1900年,化学家威尔伯·史高维尔发明了测量辣椒素含量多寡的方法,标准辣度使用的单位是史高维尔单位。甜椒中不含辣椒素,因此史高维尔单位为0;墨西哥辣椒的辣椒素含量为5000史高维尔单位;而哈瓦纳辣椒中辣椒素的含量为30万史高维尔单位。但是,这些辣椒同断魂椒相比就逊色得多,因为它的辣椒素含量超过100万史高维尔单位。

对于大多数人来说,辣椒的辣度仅仅是味觉器官可以感受到的,但其实,辣度还是和营养挂钩的。辣椒中含有丰富的维生素C、 胡萝卜素、叶酸、镁及钾;辣椒中的辣椒素还具有抗炎及抗氧化作用,有助于降低心脏病、某些肿瘤及其他一些随年龄增长而出现的慢性病的风险;在几个人体试验研究中发现,有辣椒的饭菜能增加人体的能量消耗,帮助减肥;去年一篇发表于《英国营养学杂志》上的文章也指出,经常进食辣椒可以有效延缓动脉粥样硬化的发展及血液中脂蛋白的氧化。此外,以前人们会认为,经常吃辣椒可能刺激胃部,甚至引起胃溃疡。但事实刚好相反。辣椒素不但不会引起胃酸分泌的增加,反而会抑制胃酸的分泌,刺激碱性黏液的分泌,有助于预防和治疗胃溃疡。

牛奶能缓解辣感

当你吃辣椒的时候,你会觉得很热,并且会自然而然地想喝水或者吃些主食来冲淡辣味。其实,这样做的效果并不会很理想。事实上,辣椒素会紧紧地与味觉器官上的神经受体相结合,并且辣椒素为非水溶性物质,它只能与脂肪、油类及酒精相结合。这就不难解释,为什么啤酒比水更容易冲淡辣味。

但最好的缓解辣味的食物是牛奶,尤其是脱脂牛奶。虽然之前曾认为牛奶中的脂类可以更好地和 辣椒素结合,而现在的研究发现,真正有效的成分是牛奶中的酪蛋白。

其他辣味食物,也对身体有益

除了辣椒之外,胡椒、姜、蒜、芥末等食物都是辣味的,但它们的功效成分和辣椒却有区别。

姜中的辣味物质姜辣素可以促进血液循环、使面色红润,还有增进食欲的作用;大蒜中的的辛辣味物质大蒜素,具有降血压、降血脂、降血糖和抗癌的多重功效;还有大家常吃的洋葱,其刺鼻的挥发性物质中二烯丙基二硫化物,具有消毒杀菌的功效,上述食物和辣椒交替着吃,就可从中"全面"获益。