

原来辣不是一种味道而是一种“痛觉”！

爱吃辣到底对健康是利是弊？

如今谈到味道,人们就会想到“酸甜苦辣辛”,这是人间的五味。那么,我们的舌头能够感受到什么味道呢?

A 味从哪里来?

我们吃东西可以感受到味道,可以分辨出食物的好坏,这是为什么?原来,在我们的舌头表面,特别是舌尖和侧缘有着许多密集的微小突起,在医学上称为“舌乳头”,主要分布在舌的背面,在每个舌乳头的上面,有长着像花蕾一样的东西,由一层支持细胞和细长的味觉细胞组成,味觉细胞顶端有纤毛,称为味毛,由味蕾表面的味孔伸出。与味蕾联系的感觉神经末梢细支,包围在味蕾周围,这就是味觉感受器,也有一些味蕾分布于口腔和咽部粘膜上。正常成年人的舌头上约有一万多个味蕾,这些味蕾,它们的工作任务还各不相同呢!舌尖主要品尝甜味,酸味则通过舌两侧,咸味由舌尖的侧缘来完成,感受我们最不喜欢的苦味在舌根部。

B 辣从哪里来?

我们惊奇地发现,辣竟然不是五味之一。我们中国人喜欢说,酸甜苦辣辛是人间五味。那辣为什么不是呢?辣又从哪里来呢?我们在生活中,可能都有过这样的体验,只要吃到辣椒,仿佛身上不管哪里,都可以感觉到辣味,甚至会出现辣得冒汗的现象。当我们吃到辣的食物时,味蕾被激活了,但我们感知到的辣味并不是味蕾感受到的味道。而是辣椒中的辣椒素刺激了三叉神经,三叉神经将信号传到大脑后,经过分析后得出的热觉与痛觉的混合物。大脑之所以会产生这种信号,是因为我们的口腔中有一种可以和辣椒素结合的受体蛋白质,当我们吃辣时,辣椒中所含的辣椒素就会和这种受体结合,刺激我们的痛觉神经并传递给大脑。因此,我们在吃完辣椒后会有一种灼痛的感觉。

C 为什么有人爱吃辣?

在人们的传统观念里,南方人食辣比北方人厉害,有俗话说:“四川人不怕辣、贵州人辣不怕、湖南人怕不辣。”既然辣是一种痛觉,为什么还有人愿意找痛呢?

一与气候有关

四川、湖南和贵州地区的人很爱吃辣,这是因为这些地区多为山区,环境潮湿、日照少,通过吃辣味食物来驱湿祛寒。

二与历史有关

爱吃辣的地区多为山区,以前的山区山高路险,道路崎岖,交通极为不便,劳动人民生活极为困苦,饭菜缺油少盐,难以下咽,为了解决这一难题,只得用酸与辣来调味,以解决油盐不足的难题。

三与生活习惯有关

很多人都有这样的体验,小时候不太能吃辣,换到一个爱吃辣的环境中,也会逐渐变得能吃辣。这是生活习惯的影响,可以起到潜移默化作用。2014年国外的一项研究发现,有越来越多的证据表明,我们对不同口味的大多数倾向不是天生的,而是后天习得的。



D 为什么有人就是不能吃辣?

既然吃辣是可以锻炼出来的,但为什么有人就是锻炼不出来呢?这是因为人体内的辣椒素受体的作用,辣椒素受体影响了人们对辣椒素的耐受程度。辣椒素受体的主要功能是感知热伤害的刺激,是我们体内用来调节体温的通道,是能对辣椒素做出反应的

唯一感受器。当人体内的辣椒素受体较多时,等量的辣椒素会产生更大的刺激,对辣椒会比较敏感,耐受程度低。相反,有些人体内的辣椒素受体较少时,对辣椒素的反应不会那么敏感,对辣椒的耐受程度更高,也就更能吃辣。看来,哪些坚决不能吃辣的人,体内的辣椒素受体是比较丰富的。

E 辣椒虽好,不要过量

能不能吃辣,是个人的生活习惯,不必强求。适度地吃辣,对健康是有好处的,但需要强调的是,凡事总得有个度,过度吃辣不仅会上火,还会对胃肠道产生损害。因此,辣椒虽好,可不要过量哦。辣椒对人体的健康做出了很大的贡献,但要归功于它非常丰富的营养价值。它既是烹调中不可缺少的调味佳品,更是一种营养丰富的蔬菜。辣椒是在同等重量下维生素C含量最高的蔬菜,每百克含有110—198毫克的维生素C,是番茄的13倍,苹果的18倍。还含有的类胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A,对增强人的暗视力,防治夜盲症有很大的作用。此外辣

椒中含有的维生素B、叶酸、膳食纤维及矿物质(如钾、镁、磷等)含量也不少,也是人体获取营养的食材。说到辣椒不得不提的是具有保健成分的辣椒素,它能够起到降血压和胆固醇的功效,进而在很大程度上预防心脏病。研究发现,辣椒素能够通过减少堆积以及加快分解和排泄的方式降低有害胆固醇水平。此外辣椒素还能通过抑制一种导致动脉血收缩的活动,使肌肉能够得到放松和扩张,进而提高血量。另外辣椒素对人体有一定的刺激作用,吃了使皮肤上的血管扩张,血液流向全身感到热乎乎的。辣椒素还在增进食欲、减轻感冒、改善睡眠等方面起到很好的效果。

F 这10类人不宜吃辣

- 有10类人并不适合吃辣,否则会引发严重的疾病,甚至威胁生命安全。
- 1.口腔溃疡**
辣椒具有强烈的刺激性。口腔溃疡的人吃辣椒不仅会引发疼痛,还会使溃疡面扩大,加重口腔溃疡。
 - 2.便秘**
辣椒的刺激性较大,会加重便秘症状。痔疮患者进食后还可能引起痔静脉曲张和水肿,导致痔疮恶化,引发肛门脓肿。
 - 3.胃不好**
辣椒中的辣椒素会导致胃酸分泌增多,可引起胆囊收缩,造成胆道口括约肌痉挛,胆汁排出困难,从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎等疾病。
 - 4.心脏不好**
辣椒素会加快血液循环,心跳加速,加重心脏病病情。因此,心血管疾病患者应该减少吃辣椒。
 - 5.甲亢**
大部分甲亢患者都有心率过快的症状。吃辣椒会导致心跳速度会更快,症状更为明显。
 - 6.肾不好**
辣椒中的辣椒素要经过肾脏排泄,在一定程度上刺激肾脏。如果肾不好的人经常吃辣,会加重肾脏负担。有肾病的人更是尽量要少吃辣,最好不吃。有损肾实质细胞,严重可引起肾功能改变,甚至出现肾功能衰竭。
 - 7.慢性胆囊炎患者**
辣椒会刺激胃酸分泌,易造成胆囊收缩、诱发胆绞痛。因此,慢性胆囊炎患者应少吃辣椒或者其他刺激性食物。
 - 8.眼病患者**
如果眼病患者吃了辣椒,很可能会引发眼皮肿胀、眼睛发烫甚至眼压升高等不适症状,加重眼病。
 - 9.过瘦的人**
过瘦的人并不适合吃辣椒,因为瘦人常有咽干、口渴、烦躁易怒。食用辣椒会加重上述症状,还容易引发出血、过敏和炎症,严重时会发生疮痍感染等疾病。
 - 10.正在服用某些药物的人**
辣椒不仅会抵消某些药物的疗效,而且可能加重病情。服用中药、皮肤病药物、胃肠道药物的患者,应禁食辛辣食物,在饮食方面应清淡,否则会引起病症复发。

据新华网

吃盐太多 补钙效果差

补钙这件事已经被视作“要从娃娃抓起”的健康问题。因此,要更加正视补钙的重要性,而补钙也有着一定的窍门,吃盐过多或常喝咖啡、浓茶等,都会影响补钙的效果。据国家卫健委公布的健康数据显示,到了65岁之后,女性骨质疏松发病率超过50%。而老年人骨质疏松是很危险的疾病。因此,如何补充钙质、防止钙质流失确实是老年保健的重中之重。在补钙这一项中,钙片、口服液或者

饮食补充的方法,大多数人都可以说是略知一二。但很多人不知道的是,辛辛苦苦补充的钙质,很可能因为一些不经意的生活习惯而大量流失,比如说食盐摄入过量。吃盐多不仅会导致高血压等多种心脑血管疾病,对骨髓内的钙质也有伤害。盐中的钠离子在代谢排出体外时,会带走一部分钙离子,所以平时吃盐过多,尿液中排出的钙也会大大增加。

另外,很多上班族有每天喝咖啡的习惯,年纪渐长之后可能改为喝茶。其实,咖啡与茶叶里都含有咖啡因,咖啡因也是导致钙流失的原因之一。咖啡因不只是对钙吸收有抑制作用,同时还会加速钙从尿液中排出。

还需要注意一点,在补钙的同时也要注意钙元素的吸收率,因此,多晒太阳补充维生素D就很有必要了。因此,建议每天保证连续太阳直晒30分钟。

据新华网

广告

得了白内障却害怕做手术?

11月21日专家解密“不开刀”的白内障手术

白内障是眼睛器官的自然老化的结果,一是他们对白内障手术心存顾虑,对手术有排斥心理,二是抱有侥幸,认为眼药水或其他药物也能治疗白内障。眼科医生表示,目前只有通过手术植入人工晶体,才能彻底治疗白内障。如今的微创手术方式,大部分老人都可以接受,手术全程无痛,第二天就能够正常用眼。而更先进的“无刀”焕晶白内障手

术,使用飞秒激光代替传统的手术刀,更能够发挥焕晶晶体的优势,一次手术同时解决白内障、近视、老花等问题,帮助白内障患者达到更优质的视觉质量。为了让更多老年朋友进一步了解白内障手术,11月21日上午9点,爱尔眼科无刀焕晶白内障手术专家全国巡诊衡阳站将于蒸湘区曲园酒楼一楼宴会厅举行。届时将邀请华中科大同济医学院唐

琼燕博士、衡阳爱尔眼科医院院长罗维骁教授参与活动,现场分享如何科学治疗白内障,并通过讲解手术视频,展示手术白内障手术的全过程。

参与活动预约检查享5折优惠,预约白内障手术最高优惠2000元,更可免专家费由院长亲自进行焕晶白内障手术。当天参加活动者到场即可领取精美礼品,活动名额有限,报名热线:0734-8239955。