

医生经常让忌口的辛辣食物到底都有什么

就医看病,很多时候医生会嘱咐一句忌辛辣,这时候如果简单地将其等同于辣椒,可能会给病情恢复带来不少阻碍。
医生口中说的“辛辣”,到底是哪些食物?



到底什么是辛辣食物

辛辣不只是 辣味 ,它指的是具有刺激性气味或味道的食物 ,常见的有以下几类。

辣椒及其制品

辣椒是典型的辛辣食物 ,引起辛辣味的主要化学物质是辣椒素 ,无论是新鲜的辣椒 ,还是干辣椒、辣椒酱、辣椒油等 ,都具有强烈的刺激性。

蔬菜类

葱、姜、蒜、洋葱、韭菜等蔬菜常被用作调味品或配菜 ,其辛辣味来自大蒜素(蒜)、姜辣素(姜)、有机硫化物(葱、洋葱、韭菜)等 ,易被忽视。

刺激性调味料

胡椒、花椒、芥末、咖喱(通常含辣椒和多种香料)、肉桂、八角、

桂皮等。

严格地说 ,辣并不是一种味道 ,而是辣椒素等刺激人体特殊受体引起的灼热痛觉。这种痛让身体不得不分泌大量内啡肽来抵制 ,而内啡肽会使人感到轻松兴奋 ,体内的压力也随之得到释放。因此 ,喜欢吃辣的人其实是追求从短暂痛苦中获得的快感。

为什么生病要忌辛辣

生病时 ,身体处于相对虚弱的状态 ,辛辣食物的强烈刺激性可能带来多种不利影响。

加重胃肠负担

辛辣食物会刺激胃肠黏膜 ,增加胃肠蠕动 ,引起胃痛、胃胀、腹泻等不适症状。

引起炎症反应

辛辣食物会加重局部红、肿、热、痛等炎症反应 ,对于皮肤炎症(如严重痘疮、湿疹急性期)、口腔溃疡、痔疮发作期等尤为不利。

干扰药物疗效

服用某些中药时 ,食用辛辣食物可能抵消药效。服用某些对胃有刺激性的药物(如抗生素、非甾体抗炎

药)时 ,食用辛辣食物可能加重胃部不适 ,诱发溃疡。

并非所有患者都要忌食辛辣食物 ,但以下人群需特别注意控制摄入量。

胃肠道疾病患者。如胃炎、胃溃疡、肠易激综合征、炎症性肠病、慢性肝炎等疾病患者 ,活动期应严格避免辛辣食物。

呼吸道疾病患者。如慢性咽喉炎、扁桃体炎、慢性支气管炎、哮喘等疾病患者 ,吃辛辣食物易诱发或加重咳嗽、咳痰、咽喉不适、气喘等症状。

皮肤病和自身免疫性疾病患者。如痤疮、湿疹、脂溢性皮炎、红斑狼疮等疾病患者 ,吃辛辣食物可能加

重皮肤瘙痒、脸红、刺痛、灼烧感等症状。

服用特定药物者。使用抗生素、抗凝药、中药等时 ,需严格遵循药品说明书和医嘱。

儿童。消化功能相对弱 ,生病期间尤其应避免辛辣刺激。

老年人。消化吸收能力下降 ,过度辛辣易引起胃肠不适 ,影响营养吸收 ,应根据自身健康状况酌情控制。

孕妇。孕早期孕吐反应明显时 ,辛辣食物易加重恶心呕吐、胃灼热(烧心)、便秘等不适。孕期整体饮食宜均衡 ,根据个体耐受度调整 ,并非所有孕妇都需忌辛辣 ,但感觉不适时应减少或避免辛辣。

科学 忌口 的4个方法

研究表明 ,一些辛辣成分(如辣椒素、大蒜素、姜辣素、有机硫化物)具有抗菌、抗炎、抗氧化等健康益处。

科学忌口不等于完全杜绝风味 ,关键在于 适度 和 个体化 。

明确自身状况

了解自己是否有需要忌辛辣的疾病、是否处于特殊时期(如疾病急性期、术后恢复期)、是否在服用相关药物。

巧用烹饪方式

在烹饪过程中 ,可以通过一些方法减少食物的辛辣程度。

烹饪辣椒时去籽 ,降低其辛辣度 ;将葱、姜、蒜等适量作为调料 ,而不是大量生吃。

选择适宜的烹调方式 ,如蒸、煮、烩、炖等 ,逐渐减少对浓烈调味的依赖。

控制食用量和频率

即使是健康人群 ,也不宜过量、频繁食用辛辣食物。研究发现 ,大量摄入辛辣食物与食管癌、胃癌、胆囊癌的发生相关。

保证核心营养摄入

对于生病的人来说 ,要保证蛋、

奶、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白质的摄入 ,选择面条、粥等易消化的主食 ,适量摄入健康油脂(橄榄油、葵花籽油等) ,并适当吃些蔬果 ,有利于身体恢复。

总之 ,每个人对辛辣食物的耐受阈值存在差异 ,有人吃一点就难受 ,有人则无辣不欢。大家应根据自己的身体情况来调整 ,确保口腹之欲与身体健康的双赢。

(来源 :生命时报 微信公众号《医生经常让忌口的 辛辣食物 ,到底都有什么 》)

中医 冷饮最好在 这个时间段吃

如果用一种食物形容夏天 ,冷饮一定榜上有名。无论是消暑还是解馋 ,一口冰淇淋或是冰镇饮料下肚 ,全身细胞都在叫嚣 过瘾 。

靠这份清凉来 续命 的人 ,也要注意吃冷饮有讲究 ,一些错误吃法可能会伤身。

华中科技大学同济医院消化内科主任医师王波总结 ,适当吃冷饮对身体有以下好处。

清凉解热。冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器 ,向大脑传输一种快乐的感觉。

振奋精神。吃/喝冷饮能刺激人体的副交感神经 ,减少自律性神经失调现象 ,振奋精神。

提振食欲。人在天热时会食欲不振 ,这是由于高温刺激人体 ,使人体对热气腾腾的食物产生本能的排斥感。

如果适当摄入冷饮 ,可以避免身体过热 ,促进消化液的释放 ,达到刺激胃肠道蠕动、增加食欲的效果。

在中医眼里 ,夏季人的脾胃功能偏弱 ,稍微吃点油腻、生冷、辛辣的东西就容易拉肚子。

因此 ,如果想吃冷饮解馋 ,上海中医药大学附属龙华医院中医经典病房主任医师周时高建议 ,最好选对时间再吃。

中午再吃。中医认为 ,中午是一天中阳气最盛之时 ,这时吃冰 ,不用担心食物过于寒凉伤身。

湖北省黄石市中心医院营养主任技师胡晓岚同样建议 ,为了最大程度减轻冷饮对身体的影响 ,可以在中午12点到下午3点之间吃冷饮。

尽量饭后吃。空腹吃冰 ,会对胃肠造成刺激 ,边吃边喝冰饮也不好。相对来说 ,饱饭后吃冷饮伤害小一些。

含5秒钟再咽。先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下 ,遵循 入口不冰齿 原则。

一次别吃太多。一次不要吃太多 ,购买时尽量选小份的。

冰镇饮料每次不要超过150毫升 ,相当于普通矿泉水瓶的三分之一 ,雪糕、冰棒最多一根 ,喝冰镇饮料最好小口慢饮。

有的人在吃一大口冰淇淋或猛灌冷饮后 ,会突然脑壳一紧 ,前额一阵剧烈而尖锐的疼痛。

好像整个大脑被冻成了一坨 ,身体似乎都僵住了 这一现象被形象地称为 脑结冰 。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示 ,这种头痛多发生在夏天 ,常于快速摄入冰淇淋等冷冻食物后发作。

该疼痛主要发作于前额中部和太阳穴附近 ,可持续几十秒或更长 ,一般不超过2-5分钟 ,部分人除了头痛外 ,还伴有恶心、呕吐症状 ,甚至造成短时的血压升高。

两种不当的吃 冰 方式容易引起脑结冰 :将冷饮直接吞到口腔后部 ,对口腔黏膜造成强烈的刺激 ;运动或劳作后 ,头部出汗、血管扩张 ,此时若猛吃冷饮 ,头面部骤然遇冷 ,就可能引起颅内血管功能异常 ,促发头痛。

建议夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮 ,更不要一次性吃太多 ,两次间隔至少要在2小时以上。

除了上文提到的下午吃冷饮 ,吃的时候还要注意让其在口腔中稍微融化后再吞下 ,如冷饮中有其他配料 ,可以先吃配料再吃冰。

有偏头痛等头痛史的人或体温调节中枢尚未发育完全的儿童慎食冷饮。

(来源 :生命时报 微信公众号《中医 冷饮最好在这个时间段吃》)