



驅疲勞 消脂肪

辣椒辣得有道理

□ 本刊記者

人天生喜歡追尋刺激，因此有人愛玩笨豬跳，有人喜往饅菜中猛下辣椒。入口火辣辣，吃後熱辣辣，辣椒除了以巴辣形象迷倒中外萬千刺激愛好份子外，它更具醒胃散熱、驅寒去濕、減肥消脂、保護腸胃等豐富內涵，無怪乎外國甚至把它製成丸狀補充劑或外塗藥膏，令不嗜辣者也能採用。

冬 天吃麻辣火鍋，一股熱勁從口腔、食道、以至胃部散發全身，

其暖身神功恐怕連羽絨、皮襖也自愧不如。但在40度高溫下，一樣也有不少人一面揮汗一面大啖辣椒。事實上，以吃辣椒馳名的地方，都是天氣酷熱難耐（尤其濕氣甚重）之地，例如星馬泰、印度、南美、四川、湖南一帶，他們吃辣椒的普遍程度連煮饅用的鑊子也

滲有濃烈的辣味，弄出來的饅菜即使不見辣椒也一樣很辣。反而在寒冷地方，辣椒的風頭卻好像遜得多

未知這是否與辣椒的原產地和它的食療作用有關呢？

辣椒可保青春

辣椒又名番椒、秦椒、辣茄、辣虎、海椒、辣角等，



與一樣嬌紅欲滴的蕃茄同屬茄科植物。品種非常多，最常見莫過於「頭尖額窄」、成熟時呈紅色的辣椒，也有一些是鮮黃色，像乒乓球似的，據知其辣味也絲毫不遜於身型嬌滴的指天椒。

東南亞及中國四川的人對辣椒狂熱程度已聞名於世，不過原來辣椒是外國貨，移民亞洲才不過數百年。它原產於南美洲熱帶地區，15世紀（一說17世紀）經西班牙探險家將辣椒帶來東南亞及中國，結果成為這些地方的人每天餐桌上的常客。

辣椒除了入饌或製成各種辣

椒醬，以滿足味覺享受外，它本身營養價值亦非常高。除了含大量維他命C、E及胡蘿蔔素外，亦含辣椒鹼、辣椒紅素、蛋白質、磷、鐵、鈣、脂肪等。

辣椒的維他命C含量之豐，非一般蔬菜可比擬，甚至連檸檬或橙也自愧不如。維他命C、胡蘿蔔素等早已被醫學界証實具有抗氧化、預防心血管疾病、及對抗毒素和致癌物質等功效，因此辣椒也可說是青春常駐的靈丹。

辣出苗條身型

不過辣椒最獨特之處在於它所含的辣椒鹼(Capsaicin)。辣椒鹼可說是全隻辣椒的靈魂，是令辣椒辛辣的主要物質，因此辣椒的辣椒鹼含量越高，它便越辛辣。

辣椒鹼除了帶來辛辣感外，它亦能促進食慾、幫助消化。辣椒能刺激舌和胃部，令人胃口大開；並能增加胃液，幫助分解碳水化合物，減少因吃得太飽而滯悶不適。

辣椒亦能增加新陳代謝，達致減肥作用。辣椒會刺激腦中樞神經，促進副腎皮質分泌腎上腺等荷爾蒙，加速新陳代謝，因此大家吃辣椒後，體溫急劇上升，大汗淋漓，彷彿運動後一樣。事實上這種效果亦與運動的作用差不多，能幫助分解體內積存的脂肪，可謂想減肥兼嗜辣朋友的福音。

既然辣椒能促進新陳代謝，自然亦可改善血液循環，加強心肺功能，長遠來說能預防心臟病或冠狀動脈硬化；亦能即時令人活力倍增，精神一振，故此中醫認為辣椒能去濕消倦，治療因濕悶而引起的

感冒。東南亞或其他炎熱潮濕地方的人士特別嗜辣，大概正因身體有此需要，而漸漸變成飲食習慣。

此外辣椒亦有抗菌作用，能抑殺胃腸道內的寄生蟲，兼且改善下痢問題。以前很多人均認為辣椒會引致胃潰瘍，但近年醫學界發現辣椒不但不會引致胃潰瘍，而且更有保護胃壁的作用。

黃小姐對辣椒便曾有過這樣的經驗。她本身並不吃辣，但當她到新疆等地旅行時，卻像當地人一樣猛吃辣椒辣菜也不當一回事。辣椒下肚，但覺混身舒暢無比，所有濕氣悶熱都一掃而空。不過回港後，她便再也無法忍受辣椒的霸氣了。食物與氣候關係之密切，可見一斑。

外塗辣椒能止痛

辣椒除了供食用外，亦是有效的外用止痛藥。據實驗研究，辣椒鹼能令身體釋放天然止痛劑內啡肽，從而舒緩痛楚。此外它對關節風濕、肌肉僵硬，以至凍瘡等亦有功效。坊間甚至流傳以辣椒浸酒，搽擦頭皮，有助促進毛髮生長。現在外國已有含辣椒鹼成分的外塗藥膏出售，不用自己拿着辣椒在皮膚上瞎塗。

小心錯誤接觸

威力強勁的辣椒一抵嘴唇，已能感受它的霸氣，假如誤觸眼部或其他敏感地方，肯定刺激非常。因此大家在切過辣椒後，應徹底清洗雙手及用具，或可考慮用醋清洗，確保不留任何辣氣。



雖然辣椒的療效很多；但若大量進食，刺激過度，也會傷害胃腸、食道或腎臟。另外中醫學上亦認為體質屬火熱陽盛、陰虛火旺、患暗瘡、喉痛、眼疾、痔瘡、癩癧、精神衰弱等人士亦不宜食用辣椒。

辣椒的食用價值實在很大，因此加拿大、英、美等地把它製成營養補充劑，對不能吃辣的朋友尤為適合。

撇開辣椒的藥療功效不談，它本身已有很大的魔力，令不分種族國界的人士都拜倒她巴辣裙下，因此在四川成都沿路可見家家戶戶掛滿一串串的紅辣椒，而彼岸美國聖路易士安納州更有每年一度的辣椒節，辣椒的魅力果然非凡。