

醫食同源

辣椒

□陳威健 自然療法科醫生

「冬」

陰功湯」、「麻辣火鍋」、「湖南四川菜」、勁辣辣椒醬、辣椒油等食品，相信不少嗜辣的港人進食這些食物後，也會辣得面紅耳熱，全身冒汗，喉嚨灼痛，眼淚直流，對當中的刺激感又愛又恨，卻又欲罷不能。辣椒又被笑稱為最能與人類互動的食物：你咬它一口，它立刻又會反咬你一口。中國諺語更美妙地道出居住在北方的人對辛辣的感受：「四川人不怕辣，湖南辣不怕，雲南人怕不辣！」無疑，味道辛辣不僅令食物更美味可口，增進食欲，而且營養價值極高，對人體健康多方面有好處。

燃燒脂肪減體重

長久以來，本身是果實的辣椒，多被用作內服外塗來治理傷風咳嗽、鼻炎鼻塞、消化不良、腹瀉嘔吐、頭痛、偏頭痛、關節痛及出血等問題。

臨牀研究證實，辣椒確實能消脂減肥、紓降血脂、疏通血管、促進血液循環、增強免疫功能、抑制過濾性疱疹病毒II型的擴散、和防治腸胃不適、偏頭痛、關節肌肉痠痛等。

據臨牀藥理分析，辣椒蘊含能令身體溫度上升的生熱（Thermogenic）物質，能加速消耗卡路里（Calorie）。原理在於辣椒內的辣椒素（Capsaicin）能刺激腎上腺兒茶酚胺（Catecholamine）增加分泌，加快新陳代謝運作，因此能燃燒體內積聚的脂肪，達至燒脂瘦身效果。

1997年《體育運動與醫療科學》期刊（Med. Sci. Sports Exec., 1997）報道，運動員每天進食辣椒，會加速體內澱粉質在運動期間與休息時燃燒氧化，所以進食辣椒確有消脂減重的效果。

1995年《肥胖研究》期刊（Obes. Res., 1995）指出經白老鼠研究，服用辣

椒素會產生能防禦年老後出現肥胖問題 (Aging Associated Obesity) 的能力。

嗜辣民族少心臟病

近年研究發現，進食大量辣椒的民族，心血管毛病的發病率會極低。研究指出，辣椒對心血管系統確有多方面的益處。除辣椒本身的胡蘿蔔素 (Carotene) 有極強大的抗氧化能力 (Antioxidant) 外，它亦能緩降膽固醇及甘油三酸酯，減少血小板積聚及增加分解纖維蛋白 (Fibrinolytic) 的效能。故此服用辣椒可減低罹患血管硬化、心臟病發及中風等機會。同時，辣椒素亦能增加腎上腺分泌腎上腺素 (Epinephrine) 來擴張血管 (Vasodilation)，使周邊血管中的血流速度加快。

1982年《美國臨牀營養期刊》(Am. J. Clin. Nutri., 1982) 報道，泰國人罹患心臟病和中風的情況比其他民族少。研究指出，這是由於每天進食辣椒素會使人體分解纖維蛋白能力上升，減少血液中的纖維蛋白數量，令血凝塊 (Blood Clot) 不易形成。

1984年《血栓塞研究》期刊 (Thrombosis Res., 1984) 指出，辣椒素有抗血小板凝聚 (Antiplatelet) 的能力，減低心腦血管病變機會。

1993年《印度心臟期刊》(Indian Heart

J., 1993) 亦報道，辣椒會減低城市混濁空氣引發人體細胞變異 (Mutagenicity) 的能力。

外塗可紓緩痛楚

辣椒對治理極困難及極其頑固的三叉神經痛 (Trigeminal Neuralgia) 及偏頭痛會有良好的止痛效果。當辣椒素外塗在皮膚上時，會消耗痛感神經內產生痛感的主要痛感神經傳遞物質 (Chemomediator) —— 「P」物質 (Substance P)，因而阻止中樞神經傳導疼痛訊息，使痛感明顯減弱。「P」物質亦是引發退化性或風濕性關節組織發炎的物質。

1992年《麻醉學類同》期刊 (Anesth. Analog., 1992) 指出，12位三叉神經痛患者每天外塗辣椒素3次，數天後6位患者痛感完全消失，4位患者的痛感部分得到紓緩，2位則無效。

1991年《臨牀治療》期刊 (Clin. Ther., 1991) 中一文透露，31位風濕性關節炎患者及70位退化性關節炎患者每天外塗辣椒素4次，2星期後，80%的患者的痛感顯著紓緩。

綜合以上多項臨牀研究，辣椒確為一種能消脂減肥、疏通血管、清理血液、確保心腦血管流通正常及消炎止痛的理想醫食同源食品。☑

