

爱吃辣，会不会致癌

我们总说让大家少吃烫食物，少喝滚烫的热茶，那么曾经就有一位老大爷在门诊问过我一个問題，那杨大夫，辣椒吃进去也火辣辣的，是不是也要少吃点？我当时真的有点被问懵了，觉得似乎也有些道理，因为从英文的角度，hot 这个词汇既表示「热的」，也表示「辣的」，于是我和老大爷说了下，让他下次来问我，晚上我立刻回到家打开电脑就查了起来。

理论上讲，我也总是感觉辣椒会对黏膜造成刺激，那么会不会就因此导致癌症的发生呢？

不过在我看到大量的研究之后，总算得出一个结论来：适量的辣椒能防癌，过量的辣椒会伤胃。

一、辣椒里面有什么？

辣椒有很高的药用价值，红辣椒富含辣椒红素、大量维生素 C、胡萝卜素、硒元素、B 族维生素，柠檬酸、苹果酸、多纤维素、微量元素钾、铁、镁等。另外，红辣椒中的维生素 C 含量是蔬菜当中最高的，100g 辣椒当中的维生素 C 含量高达

144 微克，是番茄的 10 倍，另外辣椒中的胡萝卜素含量也是一般蔬菜的 2 到 4 倍，仅仅是比胡萝卜稍低一些而已。

所以说辣椒并不只是一个看上去热情似火，给人无限食欲的调味品。它本身就是一种营养极为丰富的蔬菜，因此适量地使用，本身就是一种非常好的防癌食品。

二、辣椒的神秘武器

辣椒里面主要含有的一种特殊成分就是辣椒素，这种东西可以从辣椒当中提取出来。辣椒素目前的研究范围非常广泛，不但对周围神经痛能够起到非常好的镇痛作用，还有保护心血管、抗炎、抗结石，甚至是对胃肠道有保护作用。

辣椒能够通过一条非常复杂的途径，和人体内许多器官和组织表面的辣椒素受体结合，发挥多种生物学功能。其中最不可思议的是，它可以通过减少胃黏膜分泌胃酸，并且刺激胃黏膜分泌黏液涂抹在胃表面，另外更重要的是通过促进胃底的血液流动，来预防或者缓解胃溃疡。同时 20 世纪 90 年代起的大量研究都发现辣椒素能够通过影响肿瘤细胞的代谢，起到协助杀灭肿瘤细胞的作用。

北京大学公共卫生学院李立明教授团队与牛津大学合作的研究，发表在 2015 年 8 月份《英国医学杂志》上，他们发现常吃辣食者（6 ~ 7 天 / 周）的总死亡风险比 1 次 / 周的人群降低了 14%，其死于肿瘤、缺血性心脏病和呼吸系统疾病的风险也明显降低。这是世界从大样本流行病学的角度首次提出了辣椒的「养生」作用。

三、辣椒是一柄双刃剑

但是什么好东西也不是绝对的，辣椒素也是一柄双刃剑。吃过量的辣椒又会进一步加重胃黏膜受到的刺激，因此研究认为吃过量的辣椒也会导致胃溃疡，甚至使胃癌的发病率增加，例如，墨西哥的科学家在 1994 年的流行病学研究证实大量吃红辣椒的人群患胃癌的概率明显更高。然而，目前对于怎样判定「过量」并没有一个非常严格的标准。

所以说我们目前只能得到一个结论，适量的辣椒防癌，但是过量的辣椒，也许能够增加胃癌的发病率。

在炎炎夏日，在重庆的防空洞里吃上一个地道的火锅，出一身汗，享受节奏放慢的生活，是很多人的梦想。但是每天在辣椒当中醉生梦死，不怕辣、怕不辣的川妹子、川汉子们的胃癌发病率到底如何呢？

从 2015 年中国医科院肿瘤医院的赫捷院士、陈万青教授团队所撰写的《Cancer statistics in China, 2015》的数据来看，我国 2015 年胃癌发病共有 70 万人，其中 17 万人发病于我国的大西南部，也就是四川、重庆、云贵高原等地，它们都是胃癌的重灾区。

当然，这也许并不仅仅是辣椒惹的祸，同样还有腌菜、泡菜，以及火锅这种烫食物共同参与的，另外川渝的很多饮食习惯，如「口水锅」等，也大大增加了幽门螺杆菌的传播。但是事实也提示了我们，也许「辣上瘾」并不是一种非常健康的生活方式，不但是对胃，对食管、肠道都是不小的刺激。

四、怎么吃辣椒最合适？

曾经在我国的大学校门口流行过一段时间烤鸡翅，其中就有一种做法叫做「变态辣」鸡翅，有不少学生曾经去吃，店家还为了搞营销噱头，大搞「吃超过多少串就免单」的活动，导致不少学生吃出了胃溃疡、胰腺炎等非常严重的疾病。

首先，辣椒切忌暴饮暴食。很多时候大家都是多年不吃一顿火锅，突然一次就吃大量的辣椒进肚，消化道完全没有任何防备，这个时候最容易造成急性的胃黏膜炎症，甚至胃溃疡的出现。

另外，吃辣椒如果出现腹部不适、大便灼热感、腹泻，甚至痔疮加重，这都在提示你食用辣椒的量超过了你的耐受剂量。同时有些人似乎觉得，如果吃辣的时候慢慢吃就可以，嘴上不会觉得很辣，所以辣椒吃个没够。但是你要知道，胃的排空速度是 4 到 6 个小时，并不是像嘴一样，吃一口咽下去一个，所以你在 1 个小时之内吃的东西会一股脑全部进入胃里，所以尽管你吃的时候不辣，但是造成的刺激依然会很大，所以做到辣椒的「总量控制」也同样非常重要。

要记住，只要不是辣过了头，辣椒就是个好东西。但是每个人对于辣椒的耐受程度都不一样，你可以通过自己多年的经验，找到最适合自己的「辣度」。如果你不小心吃上瘾吃多了辣椒，试着用一些冰牛奶来「解辣」吧。如果长期吃辣椒，又总有规律性的腹痛，那么别忘记做个胃镜哦。

