



过度吃辣有害健康

当今社会上正流行吃“辣”风，“火锅店”及“麻辣烫”纷纷兴起，甚至深入家庭。不少人什么菜都佐以辣椒，认为辣椒开胃，有些人几乎到了“无辣不成席”的地步。还有人说“吃辣可以减肥、美容、祛寒除湿”。更令人关注的是某些地区和国家搞吃辣椒比赛，这是不可提倡的。尽管辣椒有种种益处，但并非人人皆宜，要适可而止，否则摄取过多，反而有害人体的健康，甚至危及生命。

辣椒含有辣椒素（为香茅兰胺），吃进去后刺激舌尖、口腔黏膜、嘴里的神经末梢，通过大脑反射，促进唾液分泌，有利消化食物，并使人感到轻松兴奋，产生辣后的快感和美味，被认为是理想的调味品。同时也增加胃肠道消化液的分泌，由于消化液内含啡肽，不仅帮助食物消化，而且加强胃肠道蠕动。

因绝大多数辛辣食物属湿热性质，能促进血液循环，使气血运行更好，脏腑得到适当滋养和推动力，每100克辣椒维生素C含量高达198mg，维生素B₆、胡萝卜素及钙、铁等矿物质含量也很丰富，可以提高免疫功能，寒冷的冬天适当地吃辣可以促进体内胶原蛋白的合成，防止毛细血管破裂，提高机体的免疫功能。辣椒食物还能增加脑细胞

的活性，延缓衰老，减慢退化。

有人说，辣椒因含胡萝卜素能促进维生素A的形成，可以起保护皮肤及体内黏膜完整性的作用。因能刺激细胞间传达信息的基因，可预防癌症。由于其能抗低密度胆固醇(LDL)被氧化成有害的形态，所以可预防动脉硬化。

虽然辣椒有上述众多的益处，但是不是人人皆宜吃辣椒，尤其过量服用有害，甚至可危及生命。所以，首先要走出吃辣椒的三个误区：

1.许多人认为辣椒开胃，不论什么菜都佐以辣椒。其实，过度吃辣，只会破坏神经末梢的感觉，久而久之，使胃肠黏膜损伤，引起慢性炎症，出现呕吐、痉挛、疼痛及腹泻等。

2.所谓“辣椒减肥”，尚无科学依据。虽有报道辣椒素可以促进神经传导物质和肾上腺素的分泌，肾上腺素通过发汗，燃烧脂肪，能起减肥作用，但至今尚无科学依据。辣椒能使皮肤发红、发热，起到加快局部代谢作用，这样效果无法持久，自然达不到减肥功效。

3.吃辣可防癌，这种提法也不绝对正确。虽然辣椒中含有大量的抗氧化物质能杀致癌物质，但也找不到科学证据，相反，口腔癌的癌前病变前兆——口腔白斑，正是因为人群喜欢吃辣、辣食物而致，这从另

外一个侧面告诫我们，吃辣要适可而止。

哪些人不宜吃辣椒?

1.心脑血管疾病、高血压病人不宜吃辣椒，慢性气管炎、肺心病、肺结核病人也不例外。因辣椒素使循环血量剧增，心跳加快，心动过速，短期内大量服用，可致急性心力衰竭、心脏猝死，即使没发生意外，也会影响原有的心脑血管病及肺内病变的康复。

2.患有慢性胃炎、胃溃疡、食管炎的病人，由于辣椒素的刺激，黏膜充血水肿、糜烂，胃肠蠕动剧增，而引起腹痛、腹泻等，亦影响消化功能的恢复。

3.患慢性胆囊炎、胆石症、慢性胰腺炎的病人，由于辣椒素的刺激，引起胃酸分泌增加，胃酸多了可引起胆囊收缩，胆道口括约肌痉挛，造成胆汁排出困难，从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎。

4.患有痔疮的病人，由于辣椒素的刺激，痔静脉充血水肿，可以加重痔疮，甚至形成肛门脓肿。另外辣椒又可加重便秘，使痔疮更严重。

5.患红眼病、角膜炎的病人忌食辣椒，从中医角度讲易上火，而加重病情。

6.产妇、孕妇食用辣椒，不仅可出现口舌生疮，大便干燥，也可因嗜

乳婴儿使之患病。

7.肾病患者不宜食用辣椒，因辣椒素是通过肾脏排泄，有损肾实质细胞，严重的可引起肾功能改变，甚至出现肾功能衰竭。

8.甲亢患者不宜食用，因本身就心率快，食用后更加快心跳，症状更明显。

9.皮炎和一些皮肤病患者不宜

(王润华)



初春保湿皮肤 每天须喝2升水

初春季节，皮肤经常会开裂和瘙痒。此时注意保湿、保暖和防晒，可维护皮肤的健康。

保湿 一要保证饮水，每天至少喝2升水。二要清洁皮肤，每天用40℃的温水清洁面部2次~3次；先用温水洁面，再用温热毛巾敷面3分钟~5分钟，然后用热水敷面至面部微红。三要及时补充一些含油脂较多的护肤品；长时间户外工作以及做家务时最好戴上橡胶手套；手足皮肤已开裂的可使用硅油霜、尿素霜等防裂护肤药品；皮肤瘙痒可用樟脑、薄荷类药物。

保暖 一要采取措施，外出时要

戴围巾、手套、耳套等，穿棉鞋；出汗后，要及时更换潮湿的衣服、鞋袜；最好穿着质地较柔软的纯棉内衣。二要加强锻炼，适当活动四肢，提高身体免疫力，增强皮肤适应寒冷环境的能力；随时按摩双手和双耳，促进末梢神经血液循环。

防晒 阳光中的紫外线一年四季都在辐射面部，伤害皮肤。紫外线还会对眼睛造成一定伤害，进行登山、打球等户外运动时，一定要使用防晒霜和护目镜。防晒霜一定要选用偏油性的，这样既能防止热量散发，也可以达到保湿防晒的目的。

(刘桂云)

站姿吃饭较科学 下蹲可引发胃病

饮食六宜

1.宜淡。饮食五味不可偏，多吃淡味，对健康大有好处。**2.宜软。**坚硬的食物最难消化，而半熟的肉更伤胃，极易患病，所以须烂后再食。**3.宜早。**人体经一夜睡眠，肠胃空虚，清晨进食些饮食，精神才能振作，所以早餐宜早。**4.宜缓。**吃饭狼吞虎咽，会增加胃的负担，细嚼慢咽才有利于消化。**5.宜少。**饮食过量也会损伤胃肠等消化器官。**6.宜暖。**胃喜暖而恶寒，所以饮食宜温，生冷宜少，有利于胃对食物的消化与吸收。

细嚼慢咽

咀嚼能反射性地引起胃液、唾液和胰液的分泌，为食物消化提供了有利条件。同时，细嚼还可使食物磨碎成小块，并与唾液充分混合，以便吞咽。吃饭定时定量，能使胃肠道有规律地蠕动和休息，从而增加食物消化吸收率，减少胃肠疾病的发生。

少吃多餐

少量进食，血液中的糖浓度就低，胆固醇的水平就降低，身体分泌的胰岛素就少，体内脂肪也会减少。节制饮食不仅能减轻胃肠负担，而且肌体植物神经、内分泌和免疫系统受到一种良性刺激，可以调动人体本身的调节功能，使神经系统兴奋与抑制趋向于平衡，内循环均衡稳定，免疫力增强，有利于提高人的抗病能力。

站着吃饭

医学专家对用餐姿势进行研究后发现，站立位最科学，下蹲位最不科学。这是因为吃饭时，恰恰是胃最需要新鲜血液的时候。下蹲使腿部和腹部受压，血



液循环受阻，回心血量减少，进而影响胃的血液供应，某些胃病就与下蹲式就餐姿势有关。

吃饭说话

传统习惯认为，吃饭时不宜说说笑笑，否则对消化吸收不利。而现在一些保健专家则认为，吃一顿午饭用30分钟左右为宜，在此时间里边吃边说，不仅可以使一起进餐者互相交流感情，解除烦恼，还能使肠胃正常地消化食物。其原因是，愉快的心情不仅能增进食欲，还可兴奋中枢神经，从而促进消化液大量分泌，使胃肠处于最佳消化状态。

不同时间吃不同食物

科学家将食物分为日间食物与夜间食物两大类。日间食物最适合在上午6点至下午3点半之间食用。日间食物主要有牛肉、羊肉、西红柿、胡萝卜、柑橘类、青豌豆等。夜间食物有苹果、香蕉、梨、土豆、黄瓜、干果、乳制品、鱼、蛋等，富含二氧化碳等能量。这些食物最好安排在下午3点半以后再吃，不仅有助于减肥，对健康也有好处。

进食讲顺序

就餐最好按照这样的顺序进行：汤→蔬菜→米饭→肉类，半小时后再吃水果。食用藻类、鲈鱼、龙虾等富含蛋白质与矿物质的海味，切忌同食水果，特别是

柿子、石榴、柠檬、葡萄、杨梅、酸柚等。须将食用水果的时间延后2小时~3小时。因为这些水果中鞣酸较多，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易与海味中的钙、铁等结合，不仅不易消化，还可能刺激胃肠，引起恶心、呕吐、腹痛等症状。

追求营养品质

在菜市场购买食物和蔬菜时，尽可能不要选择那些显得非常鲜艳和个头过大的食物。同时，不宜食入高度加工和精致处理过的食物，如氢化过的油脂、包装精致的食品、通心面、意大利面、果酱、饼干和罐装果汁、酒、汽水等。这些食物只会占据胃的空间，而营养却很少。

勤换花样少生癌

饮食单一、长期偏食、挑食才是诱发癌症的罪魁祸首。研究发现，长期以玉米、山芋、豆类等富含粗纤维的食物为主食的人，食道、胃等上消化道细胞容易被食物磨损，易患癌症。如果长时间以肉类等含脂肪过多的食品为主食，脂肪容易在大肠、胰脏等器官周围聚集，影响细胞分解，致使上皮细胞增生，时间一长同样诱发癌变。因此，经常改变口味，变换食谱，使餐桌多变翻新，是简便的防癌方法。

(据新华网)

招聘启事

天海集团大量招聘装配工人。
要求:女性,初中以上文化程度,年龄在16岁~35岁。

工作地点:安徽芜湖

联系人:人力资源部李先生、路小姐

电话:3314522转8706、8708、8616

手机:15939209960

报名截止时间:2008年2月25日

天海集团

2008年2月22日

福田幼儿园免费试园开始了!

另招大客车司机(全职或兼职)、优秀幼儿教师、英语教师、管理人员、厨师等。

咨询电话:2960333 13849212506