

炒菜时加一物 让你多活20年！赶紧告诉家里做菜人~(图)

【阿波罗新闻网 2016-11-23 讯】

《英国医学杂志》的研究称：

如果每天食用辣椒这样的辛辣食物，死亡风险会下降14%。即使你每周只有一次或两次食用辛辣食物，死亡的风险仍然会下降10%。

很多人认为老年人就该多吃些清淡点的食物，其实适量吃辣椒，不仅能排除身体内的毒素，更加能使老年人延年益寿。

研究证明，辣椒的辣椒素等含有生物活性成分，可以抗氧化、抗炎、降压效果；所有这些可以帮你远离心脏病和呼吸系统疾病。



1、延缓衰老、防头痛

由于辣椒具有强烈的促进血液循环的作用，因此可以改善中老年人怕冷、血管性头痛等症状，又能增进脑细胞活性，有助延缓衰老。

2、降胆固醇、抗氧化

辣椒含有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇。

此外，辣椒还含有较多的抗氧化物质，可预慢性疾病，还可以使呼吸道畅通，用以对付咳嗽、感冒。

3、预防胆结石

常吃青椒能预防胆结石，辣椒含有丰富的维生素，可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。

从而预防胆结石，已患胆结石者多吃富含维生素C的青椒，对缓解病情有一定作用。

4、降血脂、改善心脏功能

以辣椒为主要原料，配以大蒜、山楂的提取物及维生素E，制成“保健品”，食用后能改善心脏功能，促进血液循环。

此外，常食辣椒可降低血脂，减少血栓形成，对心血管系统疾病有一定预防作用。

5、健肠胃、助消化

辣椒对口腔及胃肠有刺激作用，能增强肠胃蠕动，促进消化液分泌，改善食欲，并能抑制肠内异常发酵。

中老年人应科学吃辣

没有错误的食物，只有错误的饮食和习惯。中老年朋友如何在吃辣时既饱口福，又有利健康，专家给您来支招。

辣椒配凉性食材滋阴润燥

中国人民解放军309医院营养科主任左小霞建议

最好选择鸡肉、虾、鲫鱼、苦瓜、百合、苦瓜、莲藕等有滋阴、降燥、泻热等功效的食物为主料进行烹调。

能起到“中和”作用，健脾胃的同时减少刺激。



吃辣加点醋不上火

如果太辣，可以适量加点醋，辛辣食物性热，会生火燥肺，而酸主收敛，酸甘化阴，可滋阴润燥。

醋中的醋酸还可与辣椒素中和，降低辣味，减少对身体的刺激，缓解上火。

吃辣后，吃点山楂、梨

吃辣后，可以吃点酸味水果，它们含有的鞣酸、膳食纤维等，能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动，帮助滋阴润燥，山楂、柚子、柑橘、苹果和梨等都不错。

食材搭配粗粮薯类

吃辣时，主食最好选择粗粮和薯类，如杂粮粥、玉米、红薯、山药。

不仅膳食纤维丰富，而且B族维生素、钾、镁等营养素含量也比一般的精白米面高，对于缓解吃辣后的燥热、上火非常有效。

口腔溃疡要少吃

中国疾控中心营养与健康所老年与临床营养室主任张坚介绍，有口腔溃疡、胃酸过多等现象，以少量为佳。

最后，专家提示，吃辣程度及量的多少，应根据个人体质而异。

常吃辣能降胆固醇、抗氧化，改善心脏功能，还能延年益寿，让你年轻20岁。告诉身边朋友吧！

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：新浪微博

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1123/839750.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]