

# 吃東西一定要加辣嗎？你所不知道的辣椒

四川人不怕辣，貴州人辣不怕，湖南人怕不辣

不知道各位有沒有聽過上面三句俗語，三個省份因為地理位置及傳統習俗的關係，讓他們從小就練得了一身吃辣的本領。大家有沒有曾經切完辣椒後不小心揉到眼睛，讓眼睛疼痛難耐呢！？其實酸、甜、苦、辣中的辣並不屬於味覺喔，他是痛覺的一種，所以愛吃辣的朋友們，其實可以說是有點自虐的傾向喔。

有人知道自己能吃辣的程度在哪？鬼椒、死神辣椒...這些有人聽過嗎？目前全世界在分級辣度的時候，大多是使用史高維爾指標（想深度了解可以點擊連結喔），台灣常見的朝天椒、雞心椒其實才 30,000 - 48,000 SHU，跟鬼椒的 1,041,427 SHU、死神辣椒的 2,200,000 SHU 不能比，所以切記如果有看到外面標榜使用鬼椒來做辣椒醬，請一定要量力而為、適量使用。



圖片來源：<https://unsplash.com/photos/zG11yYuNc6U>

## 吃辣椒的優、缺點嗎？

辣椒如果排除辣這樣的刺激性，其實是一個很不錯的食材喔，根據食品營養成分資料庫(新版)，辣椒富含維生素 A、維生素 C、維生素 B6...等。對於現代人長時間用眼過度的狀況來說，辣椒的養分其實是能有明顯幫助的喔。如果有人無法吃那麼辣，那這時朋友們可以選擇紅黃椒這類食材，它們也是富含同類型營養素的喔。

辣椒素 Capsaicin 是辣椒中一種主要的辛辣和植化素。辣椒素現在已被證明了可改善粒腺體的活性和三磷酸腺苷 (ATP) 的產生。有研究發現越辣的辣椒，所含有的辣椒素就越多，除了辣之外還有其他功效嗎？有網路說辣椒素能減肥是真的嗎？

在 2016 年發表的一篇研究，他給予老鼠不同劑量的辣椒素，並測試牠們的握力、持續游泳的時間、急性運動後的血液生化指標、肝臟與肌肉肝醣量。最後研究發現。

### 握力、持續游泳的時間

- 高濃度組(1025 mg/kg/d)在前肢握力、持續游泳的時間都顯著高於其他組；體重上卻沒有顯著差異。

### 急性運動後的血液生化指標

- 顯著負相關：乳酸、氨、血液尿素氮、肌酸磷化酵素。
- 顯著正相關：血糖。

### 肝臟與肌肉肝醣

- 運動過程中重要的能量來源，增加肝臟中儲存的肝醣的有利於增強身體耐力，經過趨勢分析
- 顯著正相關：肝臟中肝醣，肌肉中肝醣則無顯著相關。

(參考資料：Yi-Ju Hsu, Wen-Ching Huang, Chien-Chao Chiu, Yan-Lin Liu, Wan-Chun Chiu, Chun-Hui Chiu, Yen-Shuo Chiu, and Chi-Chang Huang. *Capsaicin Supplementation Reduces Physical Fatigue and Improves Exercise Performance in Mice. Nutrients.* 2016 Oct; 8(10): 648. )

那對人體辣椒素是否會有幫助呢？在 2006 年的一篇整合研究有提到： Capsaicin, obtained from hot red peppers, is **likely** to enhance fat metabolism by altering the balance of lipolytic hormones and promoting fat oxidation in skeletal muscle. [紅辣椒富含的辣椒素，似乎能夠藉由改變脂肪分解賀爾蒙的平衡而增加脂肪代謝，並且在骨骼肌中增加脂肪氧化。] 而且，此篇文章也只是把辣椒素歸類在**可能有效，但並沒有任何證據顯示**這類。

Nutrition Journal 2006, 5:15

<http://www.nutritionj.com/content/5/1/15>

Table 1: Exercise and functional foods.

Physiological functions	A	B	C
Replenishment of water	Isotonic drinks	Hypotonic drinks Glycerol	
Improvement of endurance	High-carbohydrate Citric acid	Arginine Caffeine Carnitine Glutamine	Capsaicin
Enhancement of muscle strength	Protein BCAA Creatine β-HMB		Arginine
Prevention of muscle/joint injuries or fatigue	High-carbohydrate Citric acid	Vitamins C and E Carotenoids, Flavonoids Carnosine, Anserine	Glucosamine Chondroitin
Prevention of a decrease in immunocompetence	Carbohydrate	Vitamins C and E Glutamine	

A: The factors in this group has been shown adequate scientific evidence.  
 B: The factors in this group has been shown suggestive evidence.  
 C: The factors in this group has been shown no evidence while possible to effective.

(參考資料：Wataru Aoi, Yuji Naito and Toshikazu Yoshikawa. *Exercise and functional foods. Nutrition Journal.* 2006, 5:15. )

根據上述兩篇，建議還是別期望辣椒（辣椒素）是一個減肥產品或是增強運動表現的產品。但是它的其他養分還是很值得大家去吃的！另外要注意一點喔，還是不要亂挑戰太辣的食物比較好，在一篇整合分析報告（包含 39 篇研究論文、7884 位癌症病患及 10142 位對照組），如果你攝取過辣的食物對於得到癌症的風險是**增加**的喔！！！！

（參考資料：Yu-Heng Chen et al. *High Spicy Food Intake and Risk of Cancer: A Meta-analysis of Case-control Studies*. *Chin Med J (Engl)*. 2017 Sep 20; 130(18): 2241–2250.）



圖片來源：<https://unsplash.com/photos/4Sla1W3VR2Q>



## | 辣椒醬健康嗎？

排除掉國外的辣椒醬，台灣常見的辣椒醬大概可以分成三種：辣豆瓣醬、辣椒醬、辣椒油渣，這三種分別因為烹調方式、食材種類所以在營養或是熱量上都不一樣，營養師比較推薦哪一款辣椒醬呢？就請繼續往下看吧！

### 辣豆瓣醬：

每 10 克，熱量約 10 大卡，鈉含量卻高達 438mg，成年人鈉的每日建議攝取量是 2400mg，所以營養師建議朋友們還是一點少吃。其實辣豆瓣醬真的很常使用在餐點裡面，比如說：麻婆豆腐、辣子雞丁...等，所以這類吃的時候都需要注意一下喔！

### 辣椒醬：

這裡講的辣椒醬，是看的到辣椒、蒜頭形狀的那種辣椒醬，這類產品其實相對來講是比較健康的，也較容易在家裡自己製備，如果買外面現成的就是要注意一下是否添加過多的食品添加物（防腐劑、甜味劑、色素...），如果以標榜不添加調味劑、防腐劑、黏稠劑等添加物的[義美紅辣椒醬](#)為例：每 10 克，熱量 35.7 大卡，鈉含量 212mg。很明顯的因為鈉含量降低，所以須要用油去保存，進而造成熱量比辣豆瓣醬高，但是鈉含量卻是它的一半喔。

### 辣椒油渣

這類型最常見的就是用高溫熱油去沖乾辣椒粉，外觀看起來會偏黑一粒一粒的沉澱在底部，這類的辣椒油的比例又更高，所以熱量又會更高，同時也出現了另一個問題就是高溫去炸乾辣椒粉，容易把辣椒粉炸焦，而產生的有毒物質也是一個需要小心的地方喔。

辣椒醬是一個非高油就高鈉的調味料，所以建議還是盡量減少攝取，避免增加我們身體肝腎的負擔喔，那網路上的那種地獄辣椒醬更是建議不要碰，免得造成其他意外的傷害喔。

## | 辣椒少量吃，千萬別動手

辣椒可以增添風味、增加刺激感，所以適量添加在菜餚甚至是肉圓裡面是可以的喔！但是要記得量力而為，別一個不小心吃太辣，動手打了人，這樣真的會人財兩失阿。