

“吃辣预防脑卒中”仍处实验阶段

10月29日为“世界脑卒中日”，在刚刚结束的第23届长城国际心脏病学会“营养促进心血管及代谢健康”的议题中，第三军医大学全军高血压代谢病中心主任祝之明和他的研究团队发表的研究成果称：通过动物实验发现，长期进行膳食辣椒素干预不仅能有效减肥、抑制糖尿病、增加运动耐量，而且能有效改善内皮细胞功能，保护血管，明显降低血压，预防动脉粥样硬化和脑卒中的作用。这与传统养生学倡导的“忌辛辣”似乎矛盾，吃辣真的能预防脑卒中吗？

南方嗜辣地区高血压发病率低

“重庆人爱吃辣，据相关统计，重庆市三甲医院一年的心血管病人不足5000人。这是非常低的心血管疾病的发病率。”重庆第三军医大学的祝之明教授说，我国流行病学调查表明，冠心病、高血压、脑卒中、肥胖等心血管代谢病发病存在较大的地区差异，以高血压为例，在北方，差不多每5人中就有1人会患高血压，但在南方，高血压的发病率只在15%至18%左右。北方地区上述疾病的发病率明显高于南方，其中一个重要的原因因为北方居民膳食盐的摄入量较高。

辣椒是云贵川、湖南及重庆等中西南地区民众喜爱的食品和调料，嗜辣是这些地区的重要饮食文化，嗜辣的饮食习惯似乎与这些地区较低的心血管代谢病发病率相关。

动物实验表明辣椒素能延长寿命

膳食辣椒素可以加速身体新陈代谢，那么膳食辣椒素能不能保护心血管系统，逆转心血管功能的损害呢？祝之明带领的研究团队用遗传性

的自发性高血压大鼠进行了实验，发现在血管内皮上有很多辣椒素受体，辣椒素激活辣椒素受体后，能显著增强血管舒张功能和降低自发性高血压大鼠的血压。这项研究发表在《细胞代谢》杂志上。

除此之外，辣椒素还能使得脑血管腔变薄、管径增大，从而预防脑卒中。研究发现，不喂食辣椒素的卒中型老鼠，平均可能只能活70天，但喂食辣椒素后，寿命可达100天。“导致高血压的原因很多，膳食因子只是其中一个，对老鼠的实验只能证明吃辣椒没坏处。至于人们每天平均吃多少辣椒，吃哪种辣椒、怎样吃才能预防高血压，是很复杂的问题。考虑到许多人群不能吃辣，或许可以对辣椒素进行结构改造，把辣味变成甜味，使适用人群更普遍。”祝之明说。

第二炮兵总医院全军脑卒中医疗救治研究中心主任姜卫剑则表示，不能从动物实验直接转化来指导临床，要知道从基础到临床，从临床到基础，转化成功的并不多，研究实验指导的很多结果在临床上是不能应用的，如果有人做好辣椒素循证医学证据，可以推广，但是目前没有循证医学证据的话就不能在临床上推广。

专家观点

辣椒素即便有用也不能一味吃辣

●范志红，中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授

尽管祝之明教授所提到的流行病学调查的结果是客观存在的，但是并不能据此就让北京人拼命吃辣。首先，我们不能确定是否肯定是辣椒素决定了南北方心血管疾病发病率上的差异，可能是活动量大小、气候因素、其他膳食习惯的不同等等造成了这样的结果。

另外，从小鼠实验的结论并不能直接推论到对人有同样的效果。这项研究本身是很好的理论性研究，祝教授也没有推荐大家一味地去吃辣椒。国外曾经有对辣椒和咖喱的相关研究，证明辣椒素能够促

进动物细胞代谢，增加能量消耗，促进血液循环。

北京爱吃辣的人也很多，没有研究表明北京爱吃辣的人比不爱吃辣的人更瘦。辣椒素有它的作用，比如对于心血管疾病的好处，但没有一种食物是灵丹妙药十全十美，说它对身体有益不代表可以无限多的吃。

辣椒素与黏膜接触时能引起灼烧感并增加胃酸分泌，就像咖啡因对心血管疾病有好处，但是可能会造成骨质疏松一样，辣椒素也会造成胃溃疡、部分皮肤感染、便秘、痔疮等，某地长期形成的饮食习惯有它的生态意义和合理性，但是移植到其他地方是否适合，需要进一步的研究。

防治脑卒中限盐更重要

●霍勇，北京大学第一医院心内科及心脏中心主任，中国医师协会心血管内科医师分会会长

不同种族、不同人群，在不同的遗传易感性情况下，不同的外界饮食的影响是不一样的。在动物实验中证明的辣椒素的心血管疾病预防的作用，以及重庆人、四川人可以骄傲地说我们冠心病少是因为爱吃辣椒的原因，但是从人群防治来说不能证明这一点。人群防治脑卒中、心脑血管疾病的最重要措施是限盐，低盐膳食，尤其是对于中国人普遍盐摄入过多的情况。

另外，中国人饮食里从南到北普遍缺乏叶酸，美国人补充叶酸的获益非常明显。对高血压病人的血压加强控制，全国2亿高血压病人，50%的高血压病人诱发心脑血管疾病，补充叶酸，多吃蔬菜水果，以及富含B族维生素的食物，以及强调低脂低糖的低热量饮食，才是非常重要的，从大众层面上我们不推广今天喝醋明天吃辣椒素。

本版采写/新京报记者 潘波
图/Gettyimages

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

激发社会孝心正能量 东阿阿胶启动熬胶敬老活动

近来，电视台新闻中心推出的大型新闻公益行动，呼吁关爱全国一千万痴呆老人群体，引起了社会广泛关注。正值重阳佳节，这股有关孝亲敬老的社会话题在不断提升，特别是年轻人如何在繁忙工作中不疏忽对父母的关爱？又该如何传递儿女一份孝敬之情？

10月23日，在山东省东阿县，一场由300多人共同参与的中华儿女孝心行动——“熬东阿阿胶，尽儿女孝心”暨“熬胶孝敬孝心儿女”网络征集活动启动仪式上，参与者用双手和实际行动对孝亲敬老进行了诠释。

据了解，“熬东阿阿胶，尽儿女孝心”暨“熬胶孝敬孝心儿女”网络征集活动启动仪式是由中国妇女报社主办，山东东阿阿胶股份有限公司承办，是中国幸福家庭

促进计划系列活动之一。参加“熬东阿阿胶，尽儿女孝心”活动的300名参与者，他们在父母的陪伴下，在现场熬胶操作台上不停地搅拌锅里的阿胶，他们一边加入事先准备好的各种食材辅料，一边与父母话家常，现场气氛温馨感人，胶香飘逸。

参与者李小姐表示，现场熬胶不仅是为了给老人滋补身体，更重要的是在熬制过程中，让老人在情感上得到满足和慰藉，所以亲手熬胶更能传递儿女的孝敬之情。

熬胶完成后进行了互动。其中有一个环节是儿女与自己的父母对视一分钟。开始时，一些参与者还不好意思地窃窃私语，不过，很快场面就安静了下来。也许是太久没有如此认真端详彼此——爸妈又多了几缕白发，当年的小淘气已经长大，就在这彼此注视的一分钟中，不少人眼里都泛起了泪花。

“在气候冷暖交替、人体阳消阴长的重阳时节，为父母献上一碗阿胶，不仅能使老人调养气血、延年益寿，还传承着中华民族优良的孝敬文化。”国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人、山东东阿阿胶股份有限公司总裁秦玉峰说，东阿阿胶“熬胶孝敬”活动等一系列活动，将孝敬和熬胶联系起来，目的是打造当代“熬胶孝敬文化”，激发社会孝心正能量。

中国幸福家庭促进计划组委会主任黄理彪表示，此次“熬胶孝敬”活动向全社会发出倡导，每个社会成员都应尽儿女义务和责任，孝敬父母应从一个具体行动做起。东阿阿胶做为一个具有高度社会责任感的上市公司主动参与该项活动，体现出其率先垂范弘扬中华孝道文化、担负中华传统孝道复兴社会的责任感。

为了给儿女们创造表达孝敬之情的条件和氛围，此次在“熬胶孝敬”活动中，黄理彪、美食家查传倜，香港中医药协会会长冯玖，岭南汤王余自强，全国孝子代表等社会各界人士和东阿阿胶总裁秦玉峰还发出了将重阳节“升格”为法定公共假日的联合倡议。

呼吁者一致认为，既然重阳节是全民敬老的节日，就需要通过放假，让年轻人在重阳节放下忙碌，真正去履行孝行，而不使“重阳敬老”成为一句空话。

美食家查传倜表示，在香港，重阳节和其它传统节日一样，都有假期。但在大陆，清明、端午、中秋已经放假，唯独缺了尊亲敬老的重阳。所以他希望这一天能成为公共假日，让儿女们有更多的时间陪伴老人，让亲情回归，让儿女能有更多的时间陪伴父母。