

# 【科健籽】食辣過度津液虧損易流鼻血

更新時間 (HKT): 2018.04.27 05:20



嗜食辛辣可致身體津液虧損，易流鼻血。

A A A

【科健籽：養生食經】

辣椒是日常調味的香料，其辛辣口感，能夠挑起人的食慾，有人無辣不歡，有人避之則吉，怕熱氣。到底辣椒是怎樣的食物？辣椒是中國菜中不可或缺的，更是川菜湘菜的靈魂，不過辣椒在中國只有幾百年歷史。

### 相關新聞：[【科健籽】辣椒有助抗氧化 食得太辣減慢消化](#)

辣椒原產於南美洲，由西班牙殖民者帶到歐洲，再傳入亞洲，大約於明朝年間流入中國。據史籍推測辣椒最初是作為藥物使用，康熙年間《思州府志》載：「藥品：海椒，俗名辣火，土苗用以代鹽」；以及用作食物保鮮，由於古時無冷藏，食物容易腐爛變壞，加入辣椒可以防腐，後來才成為食材，道光年間吳其濬提到「湖南、四川、江西（辣椒）種之為蔬。」其後辣椒在中國風行，甚至成為全世界辣椒產量最多的地方。現代研究發現辣椒對人體有益，中國醫學科學院一項追蹤研究發現每天適當吃辣的人，能夠減低過早死亡的風險，當中辣的食物以辣椒為主，經常吃辣，能降低癌症、心臟病和呼吸疾病的死亡風險。香港中文大學在動物實驗發現辣椒素可以減少俗稱壞膽固醇的低密度膽固醇，提升血管健康，而且能夠減少血管收窄。其他實驗顯示辣椒素有抗癌作用。從中醫角度，《本草綱目拾遺》指辣椒「性熱而散，祛水濕」，《食療本草》指「消宿食，解結氣，開胃口，辟邪惡，殺腥氣諸毒」。在四川盤地及湖南這些濕氣重的地方都會食很多辣椒，不只是令菜式美味，也可以祛除濕邪。在香港，春夏天氣炎熱多濕，食用辣椒有助祛除濕氣，緩解因濕邪導致的疲勞、消化不良、頭脹痛等症狀，也可以增進食慾。不過患有濕疹牛皮癬等皮膚病，體質偏於陰虛的人士，及患有慢性腸胃疾病的人士都不適合食用辣椒，可能因食用辣椒導致身體積熱，耗損津

液而加重病情。一般人士食用辣椒油及辣椒醬時要留意醬料含有大量油份，油份會阻礙脾胃消化，令辣椒更難消化，不宜過多。

辣椒的香辣口感，為味蕾帶來刺激，提升菜式的色香味，現代研究顯示辣椒可以有助對抗癌症、心臟病和呼吸疾病，從中醫角度，是辣椒辛散的特性，祛除身體寒濕邪氣的結果，不過各人體質不同，所處水土不同，不可一概而論，嗜食辛辣，會導致身體津液虧損。津液虧損的人通常口乾舌燥，皮膚乾燥痕癢，易流鼻血。因此口腹之慾要適可而止，建議飲食以清淡為主。

撰文：林宗冠

編輯：彭錦文



林宗冠中醫

[辣椒](#) [流鼻血](#)

[相關新聞](#)

---



【科健籽】 辣椒有助抗氧化 食得太辣減慢消化

2018.04.27

## 你可能有興趣的文章

 Smartfeed | ▶



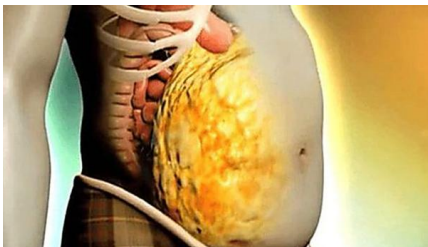
1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



在香港獲得貸款可能比您想的要容易

貸款 | 搜索广告



隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



**果籽** 



---

## 最Hit



60分鐘前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京如何利用國安法扼殺新聞和言論自由

---

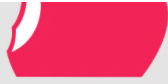


4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About your subscription

---





3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話

---



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章

---



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙

---



60分鐘前

《蘋果日報》最後的紙片



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲

---



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序

---



3小時前

〈果籽〉 啟事

---





4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目  
偷食無所遁形

---

壹傳媒：香港 | 台灣 | 北美 | 蘋果日報慈善基金 | 私隱聲明 | 使用條款 | 刊登廣告 | 聯絡我們

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

**NEXT DIGITAL**

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載