

经常使用辛辣食物 可能降低过早死亡的风险

Leyi Wang

University of Illinois at Urbana-Champaign

由于此前有研究表明，香料及其生物活性成分的——辣椒素，对人体有多种益处，包括抗肥胖、抗氧化、抗炎和抗癌等；因此，中国医学科学院研究人员与英美科学家合作，考察了辛辣食物作为日常饮食的一部分与个体过早死亡风险之间的关联。这是一项观察性研究，所以没有明确的结论可以证明“食辣与过早死亡”之间的因果关系，但作者呼吁科学界进行更多的研究，可能“促进产生更新的膳食建议，以及有助于功能食品的开发。”

研究者对 487375 位、年龄在 30 至 79 岁之间的参与者进行随机调查，除了了解参与者的一般健康

状况、辛辣食物的消费、红色肉类、蔬菜的食用量、以及饮酒状况等，还需要了解参与者是否患有癌症、心脏病等疾病，以及其年龄、婚姻状况、受教育程度和日常锻炼等情况。在持续 7.2 年的随访中，研究人员发现每天都吃辛辣食物的参与者与几乎不食用辛辣食物的参与者相比，他们有较低的死亡风险，以及患癌症、缺血性心脏和呼吸系统疾病、及糖尿病的风险。

那么，如果常吃辛辣食物，真的可以改善健康状况吗？剑桥大学的 Nita Forouhi 认为，下结论还为时过早，她认为需要进行更多的研究，以测试这些对健康的正面影响是否是辛辣食物摄入的直接结果，还是这些“嗜辣者”其他生活方式导致的结果。

参考文献

- [1] Lv J, Qi L, Yu C, Yang L, Guo Y, Chen Y, *et al.* Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study. *BMJ*, 2015;351:h3942. doi: 10.1136/bmj.h3942.

2020 年 1-3 月美捷登在线讲座预告

美捷登学院从 2015 年开始，一直不间断地在每个月定期举办一场线上公益讲座以及分享各类学术资讯，希望能为医学科研工作人员提供一个良好的学习平台，帮助大家提高研究与发表的能力。公益在线讲座由美捷登生物科技有限公司以及华易研生物科技有限公司联合主办。

- 2020 年一月讲座主题预告
国自然——基金标书写作指导
- 2020 年二月讲座预告
国自然——标书图片制作指导
- 2020 年三月讲座主题预告
海外访学、移民知识宣讲



扫描二维码关注美捷登微信，在对话框发送“1”，获取报名方式。

主办方——美捷登生物科技有限公司：于 2005 年创立，经过十三年精心打造，已成为致力于生物医药研究与发表服务的国内领先品牌。主营业务：科研论文编辑与发表指导、写作培训、课题设计、基金申请指导、学术推广支持服务、医药文件协助、合作创办生物医学期刊，及国际学术交流支持服务、循证医学相关的专业咨询服务。

武汉华易研生物科技有限公司：与全国知名高校研究所合作，依托国家重点实验室，现在重点为科研客户提供实验外包服务，支持客户完成各种细胞类、基因类、代谢类及动物实验。并建立了实验设计、项目实施、结果整理、数据分析，及论文编辑服务的一站式科研服务体。