

爱吃辣的人有福了!

研究证实:这样吃可能更长寿

辣椒,可以说是餐桌上最具存在感的调味品之一。有人离不开那股火辣劲,觉得无辣不欢;也有人避之不及,担心辣味刺激肠胃。长期以来,关于辣椒的争论一直存在。

不过,最近一项基于中国多民族队列的大型纵向新研究,为这个问题带来了新的答案:规律摄入辛辣食物的人群,在多器官系统的生物衰老速度上往往更慢,尤其是在代谢和肾脏系统方面表现明显。这意味着,它可能正在悄然影响我们身体的衰老节奏。



经常吃辣的人,生物学层面的衰老是否真的更慢?

辣为何可能牵动我们的“身体时钟”?

其实,这关键在辣椒素与TRPV1受体的互动:这种刺激不只停留在舌尖,它会牵引钙离子内流、炎症通路与代谢信号,进而影响能量利用、血脂与血糖等与衰老密切相关的环节。有了这条生物学线索,才有意义去追问:经常吃辣的人,生物学层面的衰老是否真的更慢?

为回答这个问题,研究者从中国多民族队列(CMEC)里选取了7874名完成基线与随访的成年人,以过去一个月的吃辣频率作为暴露,分析心肺、代谢、肝脏、肾脏的综合生物学年龄变化。

结果相当耐人寻味:与很少或不吃辣的人相比,每周吃辣3-5次的人,综合生物学年龄的加速值下降约0.69岁;每周6-7次的降幅约

0.32岁,1-2次下降不显著。分系统看,优势更集中在代谢和肾脏:每周3-5次与更慢的代谢系统老化(-0.76岁)和肾脏老化(-1.89岁)相关,而心肺与肝脏的差异较小或不稳定。

那么,为什么“3-5次/周”效果更优呢?一方面,TRPV1在肾脏、脂肪与血管内皮等部位的分布与功能,可能让适度的辣椒素刺激更利于钠排泄、脂质与葡萄糖代谢及内皮功能,从而在“代谢-肾脏”轴上更易体现为生物年龄变慢;另一方面,过于频繁的强刺激可能导致TRPV1去敏化与生物利用度的天花板效应,收益不再递增,这与观察到的阈值效应相吻合。

不过需要强调的是,这是一项观察性纵向研究,已尽力控制混杂,但仍无法等同因果关系。

嗜辣,有利有弊

在一项覆盖近50万人、长达12年的中国前瞻性研究中,规律吃辣的人,血管疾病的发生风险普遍低于几乎不吃辣的人群,尤其在缺血性心脏病和重大冠心事件方面,这种关联表现得更为明显。研究者认为,辣椒素可能通过改善血管内皮功能、调节炎症反应来起作用,这让无辣不欢的习惯看起来似乎还带着几分心脏保护色彩。

与之呼应的还有一篇整合性综述指出,辣椒素不仅在代谢调控上发挥积极作用,还可能具备抗氧化及神经保护潜力。这些证据让人对辣椒的健康价值多了一份期待。

但另一面研究却提醒我们要谨慎嗜辣。在中国西南地区的一项横断面研究中,吃辣频率越高的人群,超重和肥胖的比例越大,当吃辣达到几乎天天程度时,肥胖风险甚至成倍增加,这和吃辣同时往往高油高盐有关。而且上述综述还

指出,高剂量或长期过量摄入辣椒素可能对胃肠道产生刺激,表现为反流症状加重或食管黏膜屏障受损的风险,尤其是在已有胃食管反流病(GERD)或胃肠道敏感性较高的人群中更为突出。

更有趣的是,从心理层面看,辣椒的吸引力并不仅仅依赖味蕾。一篇心理学实验显示,在年轻女性群体中,感知压力水平与吃辣的渴望呈现U型关系:当压力几乎没有或处于极高水平时,吃辣的欲望最强烈,而这种欲望往往由吃辣带来的积极情绪体验所推动。换句话说,辣椒不仅是一种食物,更像是一种情绪安慰剂:它能在低谷时带来刺激与兴奋,在高压下提供短暂的释放。

因此,辣椒既不是单纯的健康护符,也不是危险的饮食陷阱。它更像一面镜子,映照出个体的身体状态与心理需求。

据“科普中国”微信公众号

长绒棉絮用制品 如何科学选购?

中消协发布消费提示

长绒棉被褥、褥子等絮用纤维制品凭借其保暖性和舒适度,迎来了销售旺季。然而,以次充好、虚假标注长绒棉含量、过度炒作概念等市场乱象,让消费者在选购时陷入困惑。为助力消费者科学、理性地选购长绒棉絮用纤维制品,中国消费者协会联合中国纤维质量监测中心提出相关选购及使用消费提示。

一、聚焦关键参数,把握品质根本

判断长绒棉絮用纤维制品的品质优劣,其长绒棉含量、纤维长度、细度等指标是关键。参考《絮用纤维制品通用技术要求》(GB 18383-2007)和《床上用品》(GB/T 22796-2021),消费者在实际选购过程中,应仔细查看商品宣传页面和产品标识标签,确认采用的标准和指标,可要求商家提供近期的第三方检测报告,清楚了解产品品质。

二、关注材质工艺,提升使用体验

(一)材质辨别

真正的长绒棉,纤维细长且富有光泽,弹性足。长绒棉纤维长度为33毫米以上。消费者选购时可抽取少量填充物,用手扯法简单判断纤维长度。同时将棉被轻轻揉搓,优质长绒棉被揉搓后能迅速恢复原状且无明显褶皱;而劣质棉花或掺杂其他纤维的棉被,揉搓后恢复较慢且褶皱明显。

(二)工艺细节

优质的絮用纤维制品,采用精细的梳理和铺网工艺,使得棉花分布均匀,不易结团。消费者选购时可以借助手电筒从侧面照射棉被,若光影分布均匀,说明工艺较好。同时,查看缝线的针距,一般来说,针距均匀且较小的棉被,缝线更牢固,更能有效固定棉花。

(三)警惕过度漂白

长绒棉多为乳白或淡黄,色泽柔和。若棉被填充物颜色过于洁白,可能经过了漂白处理,对身体健康构成潜在威胁。消费者可将棉被的一角放在白色纸巾上轻轻摩

擦,若纸巾上有明显的白色粉末残留,且棉被颜色过于白亮,很可能经过漂白处理。

三、综合考量特性,避免盲目消费

(一)平衡价格与品质

消费者在选择棉被时,可将棉被靠近口鼻,感受其透气性,若能明显感觉到空气流通,说明透气性较好。同时,高价并不必然意味着高品质,但过于廉价的产品可能使用劣质棉花或掺杂其他纤维,导致舒适度和保暖性大打折扣。

(二)留意洗涤存放

长绒棉絮用制品建议定期晾晒,保持干燥,避免频繁水洗。若需局部清洁,可采用干洗或轻柔手洗。存放时,应将棉被放置在干燥、通风处,避免受潮发霉。可在存放棉被处放置适量干燥剂,保持干燥。

(三)适配使用场景

消费者在选择棉被厚度时,可根据室内温度和自身睡眠习惯来决定。以1.5×2.0米规格为例,室温在20-25℃时,选择薄款棉被(约3至4斤);室温在10-20℃时,选择中厚款棉被(约5至6斤);室温低于10℃时,选择厚款棉被(7斤以上)。

选购儿童棉被时,应特别注意产品是否符合儿童用品的安全标准。要仔细检查棉被缝线、拉链等部位,确保没有尖锐物或易脱落的小零件。

四、警惕营销陷阱,提高防范意识

选购长绒棉絮用纤维制品时,对于商家宣称的所谓高科技功能,消费者要保持理性态度。对于商家展示的检验检测报告,应关注报告与产品是否一致,报告核心指标及检测结论等内容,必要时可登录官网核实检测机构资质。

中消协、中纤中心倡导相关经营者恪守公平、诚信原则,为消费者呈现真实、有效、可信的消费信息和安全、可靠的产品。消费者如遇纠纷,可通过“全国消协智慧315平台”进行咨询与投诉,依法维权。

据中新网

