

特别关注

吃辣就长痘？冤枉辣椒了 这3类食物吃多了才真长痘

“肯定是最近吃了几次火锅，辣的整多了所以痘痘直冒！”痘痘，其实就是痤疮，是一种常见的慢性炎症性皮肤病，它的发生、发展受多种因素影响。近年来一些研究表明，饮食在痤疮的发生发展过程中起着重要作用。什么食物吃多了会长痘？吃辣和长痘有关系吗？



多的游离雄性激素睾酮，睾酮可能会转化成双氢睾酮，导致皮脂腺分泌亢进，增加皮脂产生，导致皮肤出现问题，如痤疮。

哪些算是高糖的食物呢？比如蛋糕、饼干、碳酸饮料、糖果等，都会导致胰岛素水平升高，促进皮脂腺分泌皮脂，出现或加重痤疮。

2. 高脂食物 经常吃油炸、动物内脏、奶酪等高脂肪食物也会刺激皮脂分泌，诱发痤疮。这是因为进食高脂饮食后血中甘油三酯会升高，人类皮脂中的主要成分甘油三酯（大约占40%至60%），可在痤疮丙酸杆菌的作用下释放游离脂肪酸，这也是痤疮发生的重要机制之一。

很多菜的烹饪方式油多、盐多，即使食材并不“高脂”，但一样属于高脂饮食的范畴，比如火锅，或者油焖、爆炒的菜。

3. 牛奶 牛奶中含有类固醇激素、雌激素、孕激素及许多活性雄激素前体，激素在痤疮中起重要作用，因为皮脂产生可能受雄激素、激素调节剂如性激素结合球蛋白(SHBG)和胰岛素样生长因子-1(IGF-1)等影响，可能与痤疮发生有关。

但并不是说每个人喝了牛奶都会长痘痘，有的人就是天选之子，吃什么都不长痘痘，但有的人就是易长痘体质，那这部分人就要特别注意。

吃辣和长痘没直接关系

多项科学研究结果表明，辛辣食物跟直接引起痤疮之间还缺乏相关证据。有学者在2015年就研究过，发现辛辣食物与痤疮的持续时间或严重程度没有关系。

考虑到实际情况，如果非要

说吃辣对痘痘有影响，那么也不是辣椒直接引起的，主要有这两方面的原因：

1.吃了辣之后易出汗体温升高，导致皮脂腺分泌增加，从而引起皮肤毛孔容易堵塞，分泌到皮肤表面的油脂也多了，容易长痘痘。但这也不是辣椒的专利，比如有人夏天更容易长痘痘，就是跟气温高有关系。

2.没有哪个人吃辣是单纯吃辣椒，多数都是通过火锅、烧烤、串串来满足自己的口感，但火锅、烧烤、串串要使用那么多油，要吃那么多高热量高脂的内脏和肉类，还要喝点冰可乐，来碗冰粉、冰沙……这样一顿下来，高糖、高脂饮食统统满足了，怎么会不长痘痘。

想不长痘这样吃

1.少吃高GI食物，多选择低

GI的食物。高GI食物有红薯、西瓜、糯米饭、馒头、大米饭、土豆等。可以多吃点相对低血糖指数、天然且未加工的食物，比如消化能力没问题的人可以在米饭中加入部分粗粮（荞麦、黑米等），降低血糖反应。

2.含糖量高的食物要控制。比如各种甜水水、蛋糕点心、饼干、糖果等，要管住嘴。

3.尽量低脂饮食。油炸食品，动物内脏，过于油腻的菜、肉汤等都建议尽量少吃。适当增加补充 ω -3脂肪酸，可以减少炎症，通过抑制皮脂的产生来改善皮肤外观，促进水合作用，预防痤疮的发生。

4.如果确定喝了牛奶会引发痤疮，可以在医生指导下调整，选择豆浆来代替。

5.注意主食粗细搭配、增加膳食纤维的摄入。 □牡丹 刘绪



3类食物吃多了会长痘

1. 高糖食物 所有饮食因素对痤疮的影响中，血糖的影响是最大的，目前已经有明确研究结果表明，高糖饮食与痤疮的发生率有关。

食物血糖生成指数（GI）高的食物进入胃肠后消化吸收快，葡萄糖迅速入血，胰岛素水平升高得又快又陡，高胰岛素水平会刺激雄激素的分泌，无法结合更

健康减肥

想减肥还不想节食？教你巧用“食物交换法”

零食能满足“口腹之欲”，但如果摄入过多，对身体的影响是很大的，尤其对于减肥人群来说更是能少吃则少吃，不如试试将不健康的食物替换成同样美味但更健康的食物。

1. 白面包换成全麦面包 白面包采用的是精制面粉制作而成，加工过程中会损失部分营养物质。全麦面包采用的是全麦面粉，在加工处理中保留了外层的麸皮，含有丰富的膳食纤维、B族维生素、镁和铁等营养物质。因此，全麦面包比白面包含有更多维生素和膳食纤维，更能增加饱腹感，还能预防因减肥摄入食物减少而导致的便秘问题。

注意：配料表第一位是全麦粉的才是真正的全麦面包。

2. 酥脆的零食换成坚果 饼

干、薯片等通常都添加了大量的糖、黄油或氢化油，像薯片还需经过高温油炸，不仅能量高，还含有饱和脂肪或反式脂肪。长期过量食用反式脂肪会增加心血管疾病的发生风险，还可能增加糖尿病、肥胖等慢性疾病的风险。

可以将其换成腰果、核桃或杏仁等坚果，坚果富含油脂，其中以单不饱和脂肪酸居多，目前已被证实具有保护心脏、改善胰岛素敏感性等作用。坚果中还含有丰富的蛋白质、维生素E、膳食纤维和矿物质，对身体的消化代谢、改善血脂、抗氧化等均有益处。

注意：坚果含有很高的能量，建议每日食用10克为宜，对于减重人士更不建议多食。

3. 冰淇淋换成无糖酸奶配水

果 冰淇淋含有奶油和糖，能量和脂肪的含量很高，同时奶油中也含有反式脂肪酸。可以选择用无糖酸奶代替冰淇淋，不仅能量比冰淇淋低，还能提供丰富的蛋白质、钙等营养物质。可在无糖酸奶上加些水果，能够带来维生素C、矿物质、膳食纤维等物质，对于肠道健康、血糖控制都是至关重要的。

注意：酸奶和水果一起食用时要注意别一次性吃太多，过量食用可能会导致拉肚子。

4. 含糖饮料换成白开水茶水 含糖饮料富含大量的添加糖，经常喝容易导致肥胖及肥胖相关代谢征、糖尿病。推荐大家选择白开水来替代含糖饮料。喝不惯白开水的还可以选择茶水。 □李佩

医生提醒

水果对心血管特别友好

中国居民膳食指南推荐成年人每天吃200-350克水果。已经有多项研究确认，每天适量吃水果有利于预防和控制高血压，有利于降低心血管疾病风险。

有人问：我不吃水果，只吃蔬菜，不行吗？在心血管健康这方面，和蔬菜相比，水果有自己的独特优势。

因为预防和控制高血压，就需要高钾低钠膳食。钠的主要来源是盐和咸味调味品，肉类中也含有一部分钠。钾的来源是蔬菜、水果、豆类、全谷物、肉类、奶类等多种食物，其中蔬菜和水果特别重要。

水果是钾的膳食来源，钠含量也非常低。相比而言，蔬菜虽然也富含钾，但吃蔬菜通常需要烹调，烹调就得放盐，



就大大增加了钠含量。

而吃水果通常是直接吃，或者榨汁喝，大概率不需要放盐。所以水果只补钾，不补钠，能够很好地改变膳食的钾钠比例，这对需要高钾低钠膳食的高血压患者特别有好处。

同时，水果中也含有大量降低炎症反应、保护心血管健康的类黄酮成分。 □范志红

疾病预防

经常腰痛，是肾不好还是腰椎不好？

平时有个腰痛、腰酸不适，经常会听到别人开玩笑说：“你是不是肾虚，肾不好了？”那实际上，经常腰疼是肾不好，还是腰椎不好，如何区分呢？

急诊室出现的肾绞痛患者，疼痛往往非常剧烈，疼得坚持不住。许多腰椎间盘突出症患者的疼痛也非常剧烈，疼到下不了床，走不了路。这样的腰痛和肾结石、肾绞痛的腰痛有什么不一样呢？

1. 肾结石出现的肾绞痛 这样的腰痛更靠外侧，因为肾就在腰部两侧，握拳轻轻敲击腰部两侧时会出现疼痛感。而且这样的疼痛是绞痛，就像刀子在里边绞一样，疼痛非常剧烈。



2. 腰椎间盘突出引起腰痛 常常还伴有下肢的放射性疼痛。握拳敲击腰部时，疼痛还会向延伸到臀部、腿部，这时很有可能是腰椎神经受压了，需尽快检查。

还有许多疾病也会引起腰痛，比如腰肌劳损。平时久坐、长时间弯腰、干体力活后，出现的腰

部酸痛大多都是腰肌劳损引起的。许多人都不爱运动，腰部肌肉力量不足，如果腰部肌肉长期处在疲劳状态，腰椎会加速老化，后期有可能会引起腰椎间盘突出等腰椎疾病。总之，如出现腰痛，尤其是不明原因的剧烈腰痛，最好及时就诊。 据《健康时报》

有此一说

长期锻炼促进腹部脂肪“更健康”

据新一期《自然·代谢》杂志报道，美国密歇根大学团队研究显示，肥胖者如果长期坚持锻炼，与那些不常锻炼的肥胖者相比，其腹部组织能更有效地储存脂肪。也就是说，腹部脂肪“更健康”。

团队比较了两组肥胖成年人：第一组的16名参与者每周锻炼至少4次，持续锻炼2年，平均锻炼时间为11年；第二组的16名参与者从未规律锻炼，但他们在体脂量、体重和性别等方面与前者相仿。

团队从这两组人身上采集了腹部皮肤下的脂肪组织样

本。他们发现，锻炼者的脂肪组织具有独特的结构和生物学特征，这些特征增加了在其中储存脂肪的能力，而非锻炼者则没有这些特征。具体而言，锻炼者的脂肪组织中血管、线粒体和有益蛋白更多，而一种可能干扰新陈代谢的胶原蛋白以及引起炎症的细胞则较少。

这项研究表明，通过锻炼增加皮下脂肪的储存能力，可减少在内脏等部位储存脂肪的需要。但增加储存脂肪的能力并不等同于增加脂肪，后者主要源于过度进食。

据《科技日报》