

减肥期间可以吃辣吗

不少人有这样的困扰，“为什么营养食谱中很少看到辣椒呢？特别是减肥食谱，总是要叮嘱清淡一点。短时间还好，时间长了，嘴里就难免寂寞。减肥期间能吃辣味食物吗？是不是辣椒会让人长胖呢？”其实，真不是这样的。

辣椒素本身并不会令人发胖

从营养角度来说，清淡的意思，并不是不吃鱼、不吃肉、不吃蛋，也不是辣椒、花椒、胡椒、葱、姜、蒜都不能用。辣椒素这东西，虽然有点刺激性，但本身并不会令人发胖。

我国的流行病学调查发现，每天必吃辣味食物的区域，如重庆、四川、贵州等地，肥胖率都不高。国外也没发现吃辣致肥的证据。甚至国内外的动物实验研究发现，辣椒素会促进血液循环，增加身体的散热，加强能量代谢途径，在同样食量的情况下，是有助于降低体重的。

同时，辣椒素还有一定的降低炎症反应的作用，并不会让人口舌生疮，出现种种俗语所说的“上火”症状。

那么，为什么在营养食谱里很少看到辣菜呢？为什么北方地区的人们吃了重口的辣味菜肴，的确是容易产生各种不适，还容易长胖呢？这就要从辣味菜肴的做法和吃法上来讨论了。

辣椒素增加食欲作用不可忽视

辣椒素虽然有利于消耗热量，但消耗得有限，而它增加食欲的作用却不可忽视。对于每天三餐吃辣的四

川人来说，反正也是天天吃辣椒，并不会因为吃辣椒而多吃饭，所以他们不会因为吃辣椒而发胖。但是对于其他地方的人，比如中原地区、江浙地区的人来说，日常并不是顿顿吃辣的，偶尔吃一餐辣，食欲旺盛了，就会多吃一些饭进去，起到的效果当然是增肥。

辣味菜肴的做法多是高油高盐

对于大部分地方的人来说，那些重口辣味的菜，同时也是油盐量都很大的菜，而不是只有辣椒、少油少盐的菜。比如说，辣子鸡丁就是典型的高油菜肴，而香辣兔也是泡在油里；干锅菜也好，麻辣香锅也好，麻辣烤鱼也好……哪个不是高油高盐的呢？又有几款下饭酱、辣椒酱、香辣酱之类辣味调味酱是少油少盐的呢？

配着辣椒，放油多，脂肪就多，热量就高。别忘了炒菜油就是含量超过99%的脂肪。这样又香又辣的东西，肯定是更加刺激食欲，那么多吃之后促进发胖的作用也自然会更强了。

高温烹调带来香气也会促进食欲

香辣的菜肴通常都需要先放很多油，把辣椒和其他调味品煸炒一下。火必须大一些，油温必须高一些。这种高

温煸炒不仅促进油烟生成，而且会在高温下产生很多美拉德反应产物，比如丙烯酰胺，还有脂肪氧化聚合物，比如多环芳烃类致癌物。

人们经常发现，大厨吃得并不多但是容易发胖。有研究认为可能是因为烹调烟气造成的致肥效果。高温烹调带来的美拉德反应则会产生各种浓烈的香气，具有强烈的促进食欲作用。

减肥的人本来就因为少吃而感觉不满足，再闻到这样的香气，任是钢铁意志，恐怕也扛不住如此强烈的食物诱惑，难免会多吃一些。

想要辣味减肥食谱只需选对调味方法

说来说去，这些增肥效果，真的不该让辣椒来背锅啊！但是，如果没有它们，辣味菜肴还有多少吸引人的魅力呢。所以呢，营养师们在设计减肥食谱的时候，一般都不会设计辣味的菜肴，您理解了吧。再说，本来就有很多人吃辣，假如刻意设计辣味减肥食谱，会有很多人提出抗议的。

当然，对于日常已经习惯于吃辣，没有辣椒就不幸福的人来说，想在减肥食谱中加入一些辣味调味品，也是没问题的，只是要选对调味方法。

1.你可以选择鲜辣椒，完全不多放油盐，只是提供清新的辣味。鲜辣椒富含维生素C，加了它还能有效增加维生素的供应呢。

2.你也可以选择口感清爽而风味十足的泡辣椒，它完全没有加任何脂肪，虽然有点咸，也不难解决——只要相应少加点盐或酱油就行了。

3.你还可以选择加一勺辣椒粉，不增加任何油盐，只是增加辣味。当然，你还可以选择花椒粉、胡椒粉等。只要不浓烈到促进食欲的程度，都没问题。

但是，不要加一大勺辣椒油，也不要加那些泡在油里的辣椒酱。否则，8克油就会增加72千卡的热量啊！你可能需要多运动至少20分钟才能消耗掉它们。

不过，既然想减重的话，就别再变着法儿地刺激自己的食欲了。不如趁着这个机会，降低吃香辣食物的次数，稍微减少一点对香辣重口的依恋好了。如果改不了这些饮食习惯，将来又怎么能长期维持你减下来的体重呢？

文/范志红（中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授）

原文刊载于《北京青年报》