

# 吃辣的食物降低免疫力

最近有很多喜欢吃辣的人询问，他们在面对水煮鱼、鸳鸯火锅时，往往吃得满头大汗、不亦乐乎，但吃完后的几天内却觉得身体也不舒服，那到底是怎么回事呢？

辣的食物吃多了，不仅会让人便秘、上火，还容易患上感冒或其他疾病，这点往往为大家所忽视。其原因主要是的免疫力降低。含有辣椒、胡椒、花椒、葱、姜、蒜的食物，在中医里统称为“辛味食物”。这些食物具有很大的“发散”作用，过多食用，容易“耗气”，严重者，可导致气虚，而气虚者最明显的表现就是免疫力降低。因此，很多人辣的食物吃多了，反而会觉得浑身无力、容易疲倦。这种气虚的症状一旦找上门来，感冒等疾病也就不期而至。

(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)

一般来说，辣味食物比较适合生长在四川等潮湿地区的人食用，北方干燥地区的人食用后，上火、气虚等状况会更严重。从体质上说，有些人属于阴虚火旺者，平时就容易出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等现象，食物虽然一时痛快，但过后会让这些症状加重几倍。尤其是便秘严重后，体内代谢废物长时间蓄积，其中的毒素会严重危害人体健康。

吃辣后在短时间内会大汗淋漓，有种很舒服的感觉，主要是因为辣味食物可以刺激汗腺分泌，加速新陈代谢和气血运行，对身体有一定好处。但是，吃辣一定要适量，对北方人来说，一周或两周一次，已经足够了。而且，能够促进气血运行的食物并非只有辣椒，橘子、南瓜、大枣、羊肉等温性食物都可以达到这个效果。吃辣后，最好适当增加饮水量和蔬菜、水果的摄入，以淡化辛味食物对身体的不利影响。