

适当吃点辣 或可预防食道癌

很多人都喜欢吃辣，近日，中国慢性前瞻性研究最新分析表明，吃辣有助于预防某些胃肠道癌症，比如食道癌。

研究发现，吃辣也有助于降低食道癌风险，尤其在那些不吸烟或喝酒的居民中。与从不吃或很少吃辣者相比，每月吃辣者食道癌风险降低 12%；每周 1~2 天吃辣者风险降低 24%，每周 3~5 天吃辣者风险降低 16%，每周 6~7 天吃辣者风险降低 19%。

此外，吃辣还可能有助于预防直肠癌。但辣味香料的类型和强度对预防胃肠道癌症的作用无影响。据悉，研究共对 51.2 万名年龄 30 至 79 岁的国人进行了研究，其中 30% 的人每日吃辣。

