兩極化味道

解構甜椒與辣椒營養價值

甜椒又稱為燈籠椒，它們顏色鮮艷奪目，加上味道清甜，因此在烹調時會被用作為配菜或製作沙律；辣椒則味辛，不同種類的辣椒會呈現不同的辣度。味道兩極的甜椒和辣椒，其實屬於同科植物，同樣含有豐富營養素，惟辣椒的刺激性未必人人合適或可接受。今期營養師逐一剖析四色甜椒和辣椒的營養價值，以及對健康的好與壞。

撰文：文樂軒　設計：張均賢

辣椒素產生灼燒感覺

陳勁芝指出，辣椒與四色甜椒屬同科植物，它之所以有辛辣味道，全因當中含有辣椒素（Capsaicin）。

她說：「辣椒素是一種化學物質，會刺激神經反應，當進入口腔及胃腸道時，會跟特定的受體嵌合，傳遞訊息到大腦，從而產生灼熱和燃燒，甚至割傷的感覺。

雖然辛辣具刺激性，但其實對身體無害，也沒有任何健康風險。研究顯示，白老鼠需進食等同於每公斤體重四十七點二毫克的辣椒素，才會導致死亡。

此外，由於辣椒素並不溶於水，因此進食辛辣食物後，光靠喝水並不能『解辣』，但卻可飲用奶類飲品，因其蛋白有助保護細胞減少被刺激，達至『解辣』效果。」

▶進食辣的食物後，飲用奶類製品可有助「解辣」。

食得愈辣愈有益？

坊間認為進食辣椒會刺激身體，傷害胃腸道；但部分人卻認為辣椒素有助減肥和降低患癌風險，到底進食辣椒對健康是否有益？

陳勁芝解釋：「由於辣椒含有辣椒素，進食後會令身體新陳代謝和體溫上升，達至類似體重下降的效果，但實際減重功效並不大；惟由於進食辣椒後，辛辣感覺有機會令食慾減少，變相減少攝取熱量而有助減肥。此外，辣椒當中含有包括辣椒素等多種抗氧化物，對降低患癌風險有一定幫助。

不過，辣椒頂的外皮通常較難消化時，進入腸道和胃部後有機會引起不適，例如腹痛或胃酸倒流，建議應從極少量開始進食，辣度亦應由低至高嘗試，以評估自己的耐受度。」

陳勁芝又提醒，由於進食辣椒會令血壓上升，而近年市面上推出的辣椒素營養補充劑，其辣度指標（史高維爾指標Scoville Scale）一般達四萬至十萬水平，部分更高達十萬至三十五萬，有機會影響血壓，因此有高血壓人士，如打算在進食辣椒或相關營養補充劑前，應先諮詢醫生或註冊營養師意見。東

◀剛開始食辣應該由少量開始，辣度亦應由低至高開始嘗試。

◀甜椒的顏色與其成熟程度及品種有關。

品種、成熟程度影響 顏色不同

四色甜椒味道同樣清甜，但顏色卻大不同，原來與成熟程度和品種有關。

養和醫院高級營養師陳勁芝表示：「四色甜椒分別有紅色、橙色、黃色及綠色四種，而在成熟前則是同呈翠綠色。

翠綠色的甜椒是未熟透的狀態，因為含有葉綠素而呈現翠綠色；其他顏色的甜椒則是已成熟狀態，由於品種及化學反應等原因，會演化成不同顏色，有部分已熟透的甜椒仍是呈綠色，其中一個原因是該品種的葉綠素含量較多。

同時，因為甜椒含有特有的化學物質『甜椒吡嗪』（Bell pepper pyrazine），令其帶有清香，但同時亦有點辛口的香氣，而這香氣亦為椒類的特點；另外亦含有青瓜及草香的化學物質，惟翠綠色的甜椒因未熟透，甜味一般較其他顏色的甜椒低。」

維他命A、C豐富

營養方面，四色甜椒屬於低卡路里和低脂肪的食物，同時各自含有不同的微量營養素。

陳勁芝說：「四色甜椒含有豐富維他命A和維他命C，特別是紅色甜椒相對最多，進食半杯未煮的紅色甜椒等於攝取了每日所需維他命A的一半；而維他命C更是每日所需的一點五倍，其含量比橙更多。維他命A有助維持眼睛和皮膚健康，預防夜盲症；維他命C則有助鞏固免疫力。

▲進食不經烹調四色甜椒可吸收豐富的維他命A和C。

進食不經烹調的四色甜椒是最有效攝取營養的方法，因為熱力會令維他命C流失，建議製作成沙律或果汁食用，以保留最多營養。」

除了維他命，個別顏色的甜椒含有多種其獨有微量營養素，包括與各顏色有關的植物化合物（phytochemicals），例如紅色甜椒含有辣椒紅素或辣椒肉紅素；橙色甜椒含胡蘿蔔素；黃色則含有紫黃質及葉黃素。

養和醫院高級營養師 陳勁芝