

# 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

## 社會組 科學文章表單

文章題目：吃麻辣鍋辣到受不了！喝個“牛奶”解解辣吧！

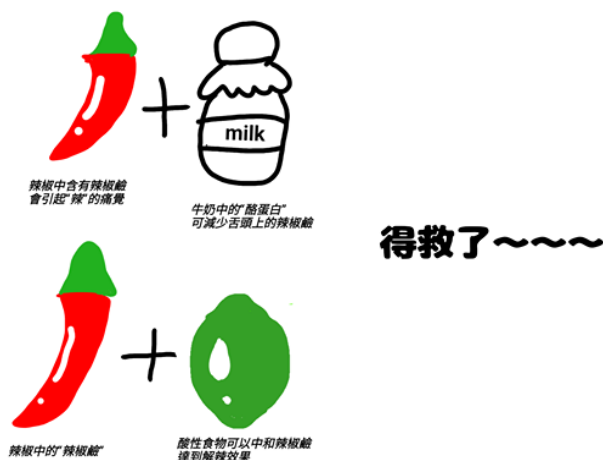
文章內容：（限 500 字~1,500 字）

冷冷的天氣，最適合約個三五好友來場麻辣鍋聚會。但是每個人對辣的耐受性不同，有些人吃完大辣的麻辣鍋臉不紅、氣不喘；有些人可能只嚐一小口，馬上辣到飆汗！這時候只需要來一杯“牛奶”就能拯救你啦。

因為辣椒中含有辣椒素(也稱辣椒鹼)，是屬於一種生物鹼，會刺激腦部裡的三叉神經讓人有燒灼感，並在舌頭上產生「刺痛」的觸覺。所以“辣”其實是一種痛覺而不是味覺，而喜歡吃辣的人，就是喜歡上這種又刺激又痛快的感覺。另外辣椒素的脂溶性高、水溶性低，很多人在被辣嗆到的情況下灌下一大杯冰水，但是喝冰水只能暫時降低口腔內溫度，對解辣效果並不明顯。名間流傳說：牛奶可以緩解這種情況，那到底為什麼？因為牛奶中含有一種叫“酪蛋白”的蛋白質，而蛋白質有親油端、親水端。親油端可以將脂溶性的辣椒鹼包覆帶走，減緩灼熱感。所以像是優酪乳、冰淇淋之類的乳製品解辣效果都非常顯著。

那除了乳製品之外，還有其他東西可以解辣嗎？辣椒算是鹼性食品，所以只要做到酸鹼中和就能達到解辣效果。例如：許多火鍋店會為客人準備酸梅湯或者烏梅汁，原理是利用酸性的飲品來平衡口中的辣椒鹼，酸鹼中和後，就會降低口中的辛辣感。

雖然解辣的方法很多種，但吃辣還是要適量就好！也盡量避免空腹吃辣，因為辣椒素會刺激胃部，容易造成胃絞痛、腹瀉，甚至嚴重會胃潰瘍！若症狀劇烈，還是快點到醫院就醫治療，不要拿身體健康開玩笑！



參考資料

自由時報-廚房生活小知識

Heho 健康

食力 food NEXT