

РДА рекомендует ограниченный круг приправ и пряностей: куркума, петрушка, укроп, кинза, сухой базилик, паприка. На этикетках этой продукции можно увидеть рекомендательные надписи от РДА. Но по словам группы китайских исследователей, частое потребление острой пищи может приводить к ожирению.

Хотя пряная пища и ее биоактивные ингредиенты - главным образом капсаицин - были показаны в предыдущих исследованиях как факторы для улучшения обмена веществ, для снижения толерантности к глюкозе, вызванного ожирением, и контроля аппетита, другие противоречивые сообщения говорят: «Острая потребляемая пища положительно коррелятивно связана с ИМТ, окружностью талии и другими параметрами ожирения у взрослых китайцев» , особенно в сельских районах Китая.

Исследователи отметили более высокий уровень ожирения среди тех, кто ел пряную пищу, но «не смогли установить достоверную причинно-следственную связь». Исследователи из Университета Чжэнчжоу Китая набрали в общей сложности 15 683 потребителей (5 907 мужчин и 9 776 женщин) в возрасте от 35 до 74 лет для исследования выборки в поперечном разрезе, которое было частью исследования по сельскому диабету, ожирению и образу жизни (RuralDiab), которое проводилось в провинции Хэнань провинции в период с июля 2015 года по сентябрь 2016 года.

Учёные отметили, что общая распространенность ожирения среди участников составила 17,57%, и заявили, что «увеличение пряного вкуса и частота приема пряной пищи были связаны с высоким соотношением общего ожирения и высоких значений ИМТ».

Они добавили, что «метаанализ (в перекрестном исследовании) показал, что у

участников, потребляющих пряную пищу, были более высокие значения ИМТ, чем у тех, кто её не потреблял, что соответствовало результатам настоящего исследования».

Кроме того, по сравнению с теми, кто не употреблял пряную пищу, среди тех, кто ел пряную пищу, наблюдался более высокий уровень ожирения: чем больше пищи потреблялось, тем чаще было относительное потребление пряной пищи, тем выше был уровень ожирения. Тем не менее, исследователи далее заявили, что методы приготовления и ингредиенты могут объяснить положительную связь между потребностью в острой пище и общим ожирением.

Например, больше масла используется при приготовлении определенных видов соусов чили, а масло чили обычно используется для добавления вкуса во многие китайские блюда. Кроме того, потребление острой пищи может сопровождаться более высоким потреблением продуктов, богатых углеводами, для облегчения получающегося в результате пищеварения метаболического «горения».

Из - за этого, исследователи писали: «Это перекрестное исследование только определило связь между потреблением пряных продуктов питания и общим ожирением, но не удалось установить причинно-следственные связи». Они пришли к выводу: «многоцентровые, долгосрочные последующие исследования необходимы , чтобы уделять больше внимания взаимосвязи между острой пищей и управлением весом».

Источник: Журнал «Питание, обмен веществ и сердечно - сосудистые заболевания»
https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.021 0939-4753
«Отношения между пикантным вкусом, пряной пищей частотой приема, и общим ожирением в сельском взрослом населении Китая: исследование RuralDiab»
Авторы: К. Янг и др.