



فلفل تند بخورید تا عمر طولانی تری داشته باشید

یک مطالعه جدید ارتباط خوردن فلفل تند با میزان پایین تر ابتلا به انواع سرطان و مشکلات قلبی و عروقی را نشان داده است و می گوید مردم با خوردن فلفل های تند می توانند عمر طولانی تری داشته باشند.

یک مطالعه جدید ارتباط خوردن فلفل تند با میزان پایین تر ابتلا به انواع سرطان و مشکلات قلبی و عروقی را نشان داده است و می گوید مردم با خوردن فلفل های تند می توانند عمر طولانی تری داشته باشند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی ای، مطالعه جدیدی که همین هفته در همایش مجازی انجمن قلب آمریکا در سال 2020 ارائه شد، نتیجه گیری شگفت انگیزی داشته است که می گوید خوردن فلفل تند، طول عمر را افزایش می دهد.

تحقیقات قلبی نشان داده بود که فلفل های تند می توانند دارای اثرات ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی و کاهنده قند خون باشند. یک مطالعه در سال 2017 که بیش از 16 هزار آمریکایی را طی تقریباً 20 سال تحت نظر داشت، نشان داد که کسانی که بیشتر از همه فلفل تند می خوردند، احتمال مرگ زودرس در آنها 13 درصد کمتر است.

اکنون در این مطالعه جدید، دانشمندان، سلامت و عادات غذایی بیش از 570 هزار نفر در ایالات متحده، ایتالیا، چین و ایران را بررسی کردند و نتیجه گیری آنها این بود که افرادی که به طور منظم فلفل تند می خوردند، دارای موارد زیر هستند:

کاهش 25 درصدی در مرگ در حالت کلی

کاهش 23 درصدی در مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان

کاهش 26 درصدی در مرگ و میر حاصل از مشکلات قلبی و عروقی

"بو ژو" نویسنده ارشد این مطالعه که در انستیتوی قلب کلیولند اوهایو متخصص قلب است، به روزنامه انگلیسی ایندپندنت گفت: ما متعجب شدیم که دریافتیم مصرف فلفل تند با کاهش کلی خطر مرگ و میرهای ناشی از بیماری های قلبی و عروقی و ابتلا به سرطان همراه است.

این مطالعه جدید دقیقاً مشخص نکرده که کدام نوع فلفل توسط شرکت کنندگان در این مطالعه خورده شده است، یا اینکه چه مقدار یا در چه بازه های زمانی مصرف شده است و همانند مطالعه سال 2017 و سایر مطالعات قلبی، این مطالعه نیز رابطه علت و معلولی را در این موضوع نشان نداد، فقط ارتباط بین خوردن فلفل تند و کاهش مرگ و میر را نشان داده است.

به عنوان مثال، در این تحقیق به این سوال پاسخ داده نشده است که آیا افرادی که فلفل تند می خوردند، به طور کلی سبک زندگی سالم تری دارند یا نه. با این حال به نظر می رسد اگر می خواهیم سلامتی خود را بهبود بخشیم و طول عمر بیشتری داشته باشیم، باید فلفل تند را در رژیم غذایی خود قرار دهیم.

فلفل تند یا چیلی از خانواده بادنجانیان (Solanaceae) است. این خانواده شامل گیاهان خوراکی مانند گوجه فرنگی، سیب زمینی، بادنجان، فلفل دلمه ای و فلفل قرمز است. همچنین شامل گیاهانی است که برای تهیه داروهای "اسکوپولامین" برای درمان بیماری های حرکتی، "آتروپین" برای تنظیم ضربان قلب، "نیکوتین" و "هیوسیسامین" استفاده می شود. "هیوسیسامین" ماده فعالی در سموم باستانی و برخی داروهای مدرن است.

فلفل های تند، گرمای خود را از ترکیبی به نام "کپسایسین" می گیرند. تندی فلفل های چیلی با واحدی به نام واحد حرارتی اسکوویل (SHU) اندازه گیری می شود و همه پستانداران هنگام خوردن فلفل تند احساس درد می کنند. با این حال، پرندگان این حس را در مورد آنها ندارند، به این معنی که آنها می توانند بدون اینکه بسوزند، دانه های فلفل های تند را در طبیعت پخش کنند.

منشاء فلفل های چیلی از منطقه "آمریکای میانه" (Mesoamerica) است که از مکزیک مرکزی تا شمال کاستاریکا را شامل می شود. فلفل های چیلی توسط قوم مایا و آزتک از 5000 سال قبل از میلاد برای طعم دادن به غذا و همچنین درمان بیماری ها استفاده می شده است.

بنابراین، دفعه بعد که سر سفره غذا نشستید، در صورت استفاده از فلفل تند، علاوه بر لذت بردن از غذای خود ممکن است زندگی خود را نیز نجات دهید.