

10 خاصیت شگفت انگیز فلفل سبز

فلفل سبز به عنوان جزء اصلی رژیم غذایی آمریکایی و هندی شناخته شده است؛ ماده مغذی سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند کپسایسین، ویتامین آ، ویتامین ث، ویتامین ب، ویتامین E و مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، پتاسیم.



فلفل سبز به عنوان جزء اصلی رژیم غذایی آمریکایی و هندی شناخته شده است؛ ماده مغذی سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند کپسایسین، ویتامین آ، ویتامین ث، ویتامین ب، ویتامین E و مواد معدنی مانند آهن، منیزیم، پتاسیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، مصرف فلفل سبز بدن را در برابر آسیب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می شود ضمن این که سرعت روند پیری را نیز کم می کند. کپسایسین همچنین موجب کاهش سطح کلسترول می شود.

در اینجا 10 فایده شگفت انگیز مصرف فلفل سبز بیشتر معرفی شده است:

محافظت در برابر سرطان: طبق مطالعات انجام شده، ماده موجود در فلفل سبز به نام کپسایسین، به مبارزه با سرطان پروستات کمک می کند. فلفل سبز غنی از آنتی اکسیدان هایی برای حفظ ایمنی بدن در برابر سرطان است

کاهش سطح قند خون: یک فرد دیابتی به راحتی می تواند فلفل سبز را به رژیم غذایی اش اضافه کند چون فلفل سبز سطح قند خون را تنظیم می کند.

سلامت دستگاه گوارش: فلفل سبز سرشار از فیبر غذایی است که به پاکسازی روده ها کمک کرده و در واقع نقش پیشگیری کننده از ابتلا به یبوست دارد.

ضد التهاب: فلفل سبز دارای خواص ضد التهابی است که به تسکین درد و تورم در مبتلایان به بیماری هایی مانند استئوآرتریت، آرتریت روماتوئید و ... کمک می کند.

افزایش ایمنی بدن: فلفل سبز یک منبع غنی از ویتامین آ است که به محافظت در برابر عوامل بیماری زایی که به سیستم ایمنی بدن حمله می کنند، کمک می نماید و آنهم با افزایش غشاهای مخاطی سالم در مسیر بینی و ریه ها. این روند منجر به اینجاد ایمنی در برابر عفونت می شود.

ویتامین سی: فلفل سبز سرشار از ویتامین ث بوده و حتی میزان این ویتامین در آن از مرکباتی مانند پرتقال خیلی بیشتر است. مصرف ویتامین ث با افزایش ایمنی بدن و محافظت در برابر رادیکال های آزاد ارتباط دارد. بد نیست بدانید یک فلفل دلمه ای متوسط، بیش از 3 برابر نیاز روزانه بدن ویتامین ث دارد.

سلامت قلب: فلفل سبز حاوی مواد معدنی مغذی مانند پتاسیم، منگنز، آهن و منیزیم است. این مواد معدنی نقش مهمی در کنترل ضربان قلب و فشار خون و در نتیجه سلامت قلب دارند.

ضد درد: می توان از فلفل سبز به عنوان یک مسکن استفاده کرد چون مصرف آن اندروفین را تحریک کرده و باعث کاهش درد می شود. این خاصیت فلفل سبز بخصوص برای دیابتی ها، مبتلایان به تبخال، اسپاسم های عضلانی و روماتیسم مهم است.

کاهش بروز زخم معده: کپسایسین موجود در فلفل، باعث کاهش بروز زخم معده می شود. کپسایسین موجب افزایش جریان خون در قسمت مخاطی معده و تولید موکوس به وسیله دیواره معده می شود، بنابراین بافت معده در برابر ترشح اسید معده مصون باقی می ماند.

پیشگیری از گرفتگی رگ ها: کپسایسین سبب کاهش میزان کلسترول خون می شود، این موضوع موجب کاهش احتمال

گرفتگی رگ ها می شود، این گیاه همچنین از انقباض خون در رگ های خونی جلوگیری می کند، این دو خاصیت موجب می شود که مصرف فلفل به پیشگیری از بیماری های قلبی و آرترواسکلروز (سخت شدن رگ ها) کمک کند.

منبع: blogs.naturalnews.com