

فلفل سیاه؛ دانه های سیاه سلامتی!



فلفل سیاه موجب افزایش ترشح اسید هیدروکلریک در معده می شود و از این رو فرآیند گوارش را تسهیل می کند. گوارش درست و مناسب برای جلوگیری از اسهال، یبوست و گاز معده ضروری است.

فلفل سیاه موجب افزایش ترشح اسید هیدروکلریک در معده می شود و از این رو فرآیند گوارش را تسهیل می کند. گوارش درست و مناسب برای جلوگیری از اسهال، یبوست و گاز معده ضروری است.

فلفل سیاه یکی از ادویه های پر مصرف در نقاط مختلف جهان است. فلفل سیاه میوه گیاه فلفل سیاه از خانواده Piperaceae محسوب می شود و هم به عنوان ادویه و هم به عنوان دارو مورد استفاده قرار می گیرد.

ماده شیمیایی پپیرین که در فلفل سیاه وجود دارد، عامل تندى این ماده غذایی است. فلفل سیاه بومی کرالا، ایالتی در جنوب هند است. از زمان های قدیم، فلفل سیاه یکی از پر معامله ترین ادویه های جهان بوده است. فلفل سیاه یک گیاه فصلی نیست و از این رو در تمام طول سال دسترسی به آن وجود دارد. هنگامی که فلفل سیاه خشک می شود از آن به عنوان دانه فلفل یاد می شود و سپس تبدیل به پودر می شود تا در پخت و پز مورد استفاده قرار گرفته و عطر و مزه بهتری به آن ببخشد.

به واسطه ویژگی های ضد باکتریایی، فلفل به عنوان ماده ای برای حفظ و نگهداری مواد غذایی نیز استفاده می شود. فلفل سیاه سرشار از منگنز، آهن، پتاسیم، ویتامین C، ویتامین K، و فیبر غذایی است. همچنین، فلفل سیاه عامل ضد التهابی بسیار خوبی است. در ادامه با فواید سلامت این ماده غذایی بیشتر آشنا می شویم. مفید برای معده

فلفل سیاه موجب افزایش ترشح اسید هیدروکلریک در معده می شود و از این رو فرآیند گوارش را تسهیل می کند. گوارش درست و مناسب برای جلوگیری از اسهال، یبوست و گاز معده ضروری است. فلفل سیاه به پیشگیری از تشکیل گازهای روده نیز کمک می کند و هنگامی که در رژیم غذایی فردی قرار می گیرد با افزایش تعریق و دفع ادرار به خروج سموم از بدن کمک می کند. عرق کردن به خروج سموم و پاکسازی منافذ پوست از هر گونه جسم خارجی کمک می کند و همچنین می تواند آب اضافی یا انباشتگی که به نام ورم شناخته می شود را از بین ببرد. از نظر دفع ادرار، با مصرف فلفل سیاه شما می توانید اسید اوریک، اوره، آب اضافی و چربی را از بدن خود خارج کنید زیرا ۴ درصد ادرار از چربی تشکیل شده است.

فلفل سیاه با بهبود گوارش غذا به کاهش وزن در فرد کمک می کند و عملکرد کلی بدن را ارتقا داده و از برخی بیماری های دستگاه گوارش و سرطان روده بزرگ پیشگیری می کند. توانایی این ماده غذایی در خروج گاز از بدن به دلیل ضد نفخ بودن آن است که به خروج گاز به شیوه ای سالم و با حرکت رو به پایین به جای فشار آن به سمت بالا و فشار بر قفسه سینه و اندام های حیاتی دیگر کمک می کند. همچنین فلفل سیاه از تشکیل گاز بیشتر در بدن جلوگیری می کند. کاهش وزن

لایه بیرونی دانه فلفل سیاه به تجزیه سلول های چربی کمک می کند. از این رو، مصرف غذاهای حاوی فلفل روشی خوب برای کمک به کاهش وزن به طور طبیعی است. هنگامی که سلول های چربی به اجزا تشکیل دهنده خود شکسته می شوند به راحتی توسط بدن فرآوری شده و در فرآیندها و واکنش های آنزیمی سالم تر به جای ذخیره در بدن و افزودن بر وزن به کار گرفته می شوند.

سلامت پوست

فلفل سیاه به درمان ویتیلیگو یا پیسی، یک بیماری پوستی که موجب می شود برخی نواحی پوست رنگ عادی خود را از دست داده و سفید رنگ شوند، کمک می کند. محتوای پپیرین فلفل سیاه می تواند پوست را برای تولید رنگدانه تحریک کند. درمان موضعی پپیرین در ترکیب با درمان نور فرابنفش بهتر از درمان های شدیدتر و مبتنی بر مواد شیمیایی برای ویتیلیگو است. این روش همچنین احتمال ابتلا به سرطان پوست به واسطه تابش بیش از اندازه نور فرابنفش را کاهش می دهد. تسکین تنفسی

در روش های آیورودا، فلفل سیاه به داروهای نیروبخش مخصوص سرماخوردگی و سرفه افزوده شده است. فلفل سیاه سینوزیت و احتقان بینی را نیز تسکین می دهد. فلفل سیاه دارای ویژگی خلط آور است که به تجزیه خلط و مخاط تشکیل شده

در دستگاه تنفسی کمک می کند. ویژگی محرک طبیعی آن به خروج این مواد از طریق سرفه و عطسه کمک می کند که با خروج آنها از بدن به تسریع روند بهبودی از هر گونه عفونت یا بیماری که گرفتار آن شده اید، کمک می کند.
ویژگی ضد باکتری

ویژگی ضد باکتری فلفل سیاه به مبارزه علیه عفونت ها و گزش حشرات کمک می کند. استفاده از فلفل سیاه در رژیم غذایی به پاکسازی شریان ها به روشی مشابه با فیبر و از بین بردن کلسترول اضافی از دیواره رگ ها کمک می کند و از این رو به کاهش گرفتگی رگ ها، از عوامل اصلی بروز حملات قلبی و سکته مغزی، کمک می کند.
پتانسیل آنتی اکسیدانی

یک آنتی اکسیدان مانند فلفل سیاه می تواند به پیشگیری و ترمیم آسیب های وارد شده از رادیکال های آزاد کمک کند و از این رو به پیشگیری از بروز سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و مشکلات کبدی منجر شود. رادیکال های آزاد مواد زائد حاصل از سوخت و ساز سلولی هستند که به سلول های سالم حمله کرده و موجب جهش DNA آنها و تبدیل شدنشان به سلول های سرطانی می شود. آنتی اکسیدان هایی مانند فلفل سیاه این ترکیبات مضر را خنثی کرده و از بدن در برابر بسیاری از شرایط، حتی نشانه های پیری زودرس مانند شکل گیری چین و چروک، لکه های مرتبط با سن، انحطاط ماکولا، و از دست دادن حافظه محافظت می کند.
ارتقا فراهمی زیستی

فلفل سیاه به انتقال مزایای گیاهان دارویی دیگر به بخش های مختلف بدن کمک می کند و بهره‌وری مواد غذایی سالم دیگر که مصرف می کنیم را به حداکثر می رساند. بر همین اساس است که افزودن فلفل سیاه به غذاها نه تنها طعم بهتری به آنها می بخشد، بلکه به مواد مغذی دیگر کمک می کند تا هر چه بیشتر در دسترس بدن ما قرار بگیرند.
اختلال شناختی و سلامت عصبی

در مطالعات مختلف مشخص شده است پیپرین، یکی از اجزای کلیدی فلفل سیاه، به کاهش اختلال حافظه و نقش شناختی کمک می کند. مسیرهای شیمیایی در مغز به نظر می رسد با این ترکیب طبیعی تحریک می شوند و از این رو پژوهش های اولیه به منافع مصرف فلفل توسط بیماران مبتلا به آلزایمر و افرادی که از زوال عقل و دیگر نقص های شناختی مرتبط با افزایش سن یا انتشار رادیکال های آزاد رنج می برند، اشاره داشته اند.
زخم معده پپتیک

چندین مطالعه نشان داده اند فلفل سیاه ممکن است آثار مفیدی روی آسیب مخاط معده و زخم های پپتیک به واسطه ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی خود داشته باشد. پژوهش های بیشتر در این زمینه همچنان ادامه دارند.
آسم و سیاه سرفه

فلفل سیاه از آنجایی که به عنوان ماده ای خلط آور شناخته می شود و همچنین دارای ویژگی های ضد التهابی است می تواند در درمان بیماری های دستگاه تنفسی کاربرد داشته باشد.
در پایان

تهیه پودر فلفل سیاه در خانه بهتر از خرید پودر آماده آن است. با این وجود، حتی پودرهای خانگی نیز تازگی خود را تنها برای سه ماه حفظ می کنند و این در شرایطی است که دانه های فلفل می توانند شادابی خود را به طور نامحدود حفظ کنند. از این رو، افزودن مقداری فلفل سیاه به وعده های غذایی روزانه هم به بهتر شدن مزه و هم گوارش بهتر کمک می کند. همچنین، فلفل سیاه سلامت کلی و بهزیستی انسان را بهبود می بخشد.

البته فلفل سیاه می تواند موجب عطسه شود. بیمارانی که عمل جراحی شکمی داشته اند نباید بیش از اندازه فلفل سیاه به رژیم غذایی خود اضافه کنند زیرا اثر تحریک کننده بر روده ها دارد. فلفل سیاه نباید با غلظت زیاد استفاده شود و اگر نشانه های حساسیت به آن را در بدن خود مشاهده کردید مصرف این ماده غذایی را متوقف کرده و با یک پزشک مشورت کنید.