



فلفل سیاه را به اندازه مصرف کنید

به گفته یک پزشک و متخصص فیزیولوژی، کسانی که دچار سردی معده و کبد با نشانه ضعف در هضم، رفلاکس و نفخ هستند، می‌توانند به غذایشان فلفل سیاه اضافه کنند اما چون این ادویه، درجه گرمی بالایی دارد نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.

به گفته یک پزشک و متخصص فیزیولوژی، کسانی که دچار سردی معده و کبد با نشانه ضعف در هضم، رفلاکس و نفخ هستند، می‌توانند به غذایشان فلفل سیاه اضافه کنند اما چون این ادویه، درجه گرمی بالایی دارد نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، دکتر سید مهدی میرغضنفری، با اشاره به اینکه فلفل باعث گرم شدن معده، کبد و اعضا می‌شود افزود: می‌توان به غذاهایی که سرد و نفاخ هستند فلفل اضافه کرد تا از سردی و مضرات آنها کاسته شود.

وی تاکید کرد: با توجه به اینکه فلفل سیاه در مقایسه با سایر انواع آن مزاجش گرم‌تر و قوی‌تر است و حرارت زیادی تولید می‌کند، نباید دائم و روزمره استفاده شود. چون وقتی حرارت در بدن زیاد باشد رطوبت کم می‌شود و بدن رو به خشکی می‌رود، پس کسانی که زیاد فلفل می‌خوردند به تدریج بدن‌های چروکیده و لاغر پیدا می‌کنند.

این متخصص با تاکید بر اینکه برای دوری از مضرات برخی از ادویه‌ها باید اصولی را رعایت کنیم تصریح کرد: طبق قاعده، ادویه‌ای که به غذا زده می‌شود باید متناسب با مزاج غذا و مصلح آن باشد و ترجیحا نباید برای یک غذا از چند جور ادویه استفاده کنیم. مثلاً اگر مزاج غذا گرم باشد همچون اغلب سرخ‌کردنی‌ها یا کباب گوشت قرمز، نباید همراه با اینها، ادویه‌های گرم مثل فلفل استفاده شود چون حرارت غذا بالاتر رفته و در بدن اخلاط و مواد سوخته و سمی و صفرای غیرطبیعی تولید می‌کند و منجر به عوارض کوتاه مدت نظیر داغی بدن، جوش، کهیر، سوزش ادرار، خارش پوست و... در بلندمدت نیز سبب بروز لک‌های پوستی، التهاب، زخم‌های گوارشی و حتی سرطان می‌شود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به مفید بودن مصرف فلفل سیاه به صورت معتدل، و متناسب با غذا، فصل و اقلیم گفت: این ماده خاصیت خشک‌کنندگی، تحلیل مواد و اخلاط زائد و غلیظ دارد و با همین مکانیزم می‌تواند موجب خوشبو شدن بدن و پاکسازی اعضا و جوارح شود. همچنین با دفع رطوبت‌های زائد مغز و تحریک نسبی آن، باعث تقویت حافظه و افزایش توجه و گیرایی مطالب و کاهش منگی می‌شود و برای برخی انواع فلج و سستی‌ها که ریشه مغزی دارند هم مفید است.

او افزود: فلفل برای رفع سرفه ناشی از سردی و تنگی نفس بسیار مفید است و کسانی که در سیستم ریوی بلغم زائد دارند می‌توانند از فلفل بهره‌مند شوند. نیاز به تاکید نیست که برای رسیدن به این خواص، باید به طور معقول و منطقی از این دارو استفاده کرد و نه سرخود و در مقادیر زیاد که قطعاً بسیار مضر خواهد بود.

به گفته این پژو هشگر طب سنتی، فلفل مسکن درد است و روغن گیاهی حاوی آن نیز همین خاصیت را دارد و معمولاً به صورت موضعی برای دردهای مزمن عضلات و مفاصل که ناشی از سردی و اسپاسم باشند مفید است.