

فلفل قرمز تند خطر مرگ را کاهش می‌دهد

دانشمندان در دانشگاه ورمونت دریافته‌اند مصرف فلفل قرمز تند با کاهش ۱۳ درصدی میزان مرگ و میر به واسطه سکنه قلبی و مغزی ارتباطی مستقیم دارد.

همشهری آنلاین: دانشمندان در دانشگاه ورمونت دریافته‌اند مصرف فلفل قرمز تند با کاهش ۱۳ درصدی میزان مرگ و میر به واسطه سکنه قلبی و مغزی ارتباطی مستقیم دارد.

براساس گزارش ساینس دیلی، انواع فلفل‌ها و ادویه از قرن‌ها پیش برای درمان بیماری‌ها مفید شناخته شده‌اند، اما تا سال 2015 کسی به ارتباط میان مصرف فلفل قرمز و کاهش خطر مرگ پی نبرده بود. در آن سال محققان چینی میان این دو ارتباطی مستقیم یافتند و اکنون دانشمندان دانشگاه ورمونت با انجام مطالعه‌ای گسترده نتایج تحقیق چینی‌ها را تایید کرده‌اند.

مصطفی چوپان دانشجوی پزشکی دانشگاه ورمونت و بنجامین لیتنبرگ استاد پزشکی این دانشگاه با استفاده از داده‌های نظرسنجی بزرگ سلامت و تغذیه ملی که 16 هزار آمریکایی در آن مشارکت داشته‌اند، ویژگی‌های اصلی داوطلبان را براساس میزان مصرف فلفل قرمز تند مورد بررسی قرار دادند.

نتیجه این بررسی نشان داد مردهای جوان، مکزیکی-آمریکایی، متاهل، الکلی، سیگاری به استفاده از فلفل قرمز تمایل بیشتری دارند. این افراد نسبت به افرادی که فلفل قرمز مصرف نمی‌کنند از کلسترول پایین، و سطح درآمد و تحصیلات پایینی برخوردارند. محققان داده‌های 18 سال را بررسی کرده و تعداد مرگ‌ها و علت مرگ‌ها را در این دوره زمانی مورد توجه قرار دادند و دریافتند تعداد مرگ و میر در میان مصرف‌کنندگان فلفل قرمز 13 درصد کمتر از افرادی است که علاقه‌ای به این گیاه ندارند.

یکی از فواید شناخته شده در فلفل قرمز، وجود ماده‌ای به نام کپسایسین است که در مکانیزم سلولی و مولکولی تاثیرگذار بوده و مانع از چاقی می‌شود و در عین حال جریان خون را در میان عروق تعدیل می‌کند و از سویی دیگر با داشتن ویژگی‌های ضد میکروبی به صورت غیرمستقیم بر باکتری‌های روده اثرگذار است.