

**فلفل قرمز مفید برای تنفس**

یکی دیگر از ادویه‌جاتی که باید در هر آشپزخانه‌ای جای داشته باشد، فلفل قرمز است که یک قاشق چای‌خوری آن، حدود ۶ کالری و یک گرم کربوهیدرات دارد.

یکی دیگر از ادویه‌جاتی که باید در هر آشپزخانه‌ای جای داشته باشد، فلفل قرمز است که یک قاشق چای‌خوری آن، حدود ۶ کالری و یک گرم کربوهیدرات دارد.

همین مقدار فلفل قرمز، تقریباً ۱۵ درصد از نیاز بدن به ویتامین A را در یک رژیم غذایی دو هزار کالری تأمین می‌کند. ویتامین A برای بهبود پوست، مو، ناخن و چشم مفید است.

دکتر محمدحسن انتظاری در این باره گفت: «فلفل قرمز حاوی ویتامین‌های C، E و B6 و موادمعدنی چون آهن، پتاسیم، منیزیم و فسفر نیز است که ترکیب ویتامین B6 و منیزیم باعث کاهش اضطراب و به خصوص علائم قبل قاعدگی می‌شود. همچنین فلفل قرمز به کاهش نفخ و جلوگیری از چربی بالای خون کمک می‌کند.»

وی همچنین اشاره کرد: «فلفل قرمز حاوی ترکیباتی است که باعث تحریک گردش جریان خون می‌شود و از سوی دیگر در رفع احتقان و باز شدن مسیر هوایی نقش دارد.»

دکتر انتظاری اظهار داشت: «از قدیم فلفل را به عنوان ضد آسم، ضد تب، درمان عفونت‌های دستگاه تنفسی، مشکل هضم غذا، مرهم و ضد سرطان مصرف می‌کرده‌اند. ماده اصلی آن، کاپسایسین، دارای خاصیت محرک، ضد دردهای عصبی موضعی، ضد ورم، ضد آرتروز و ضد روماتیسم است.»

به گفته این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، مصرف این ادویه خطرات ناشی از ذات‌الریه را کاهش می‌دهد البته به شرطی که در حد متعادل مصرف شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: «البته با تمام این فواید، مصرف بیش از اندازه فلفل قرمز ممکن است به دستگاه هاضمه آسیب برساند.»

مصرف فلفل قرمز باعث افزایش سوخت‌وساز و کاهش وزن هم می‌شود البته به شرطی که فرد به آن حساسیت نداشته باشد، دچار فشارخون خیلی بالا یا زخم معده یا اثنی عشر هم نباشد. برای این منظور می‌توانید از فلفل قرمز در تهیه غذا، انواع سس استفاده کنید.»