

## مصرف غذاهای تند برای سلامت مفید است



علیرغم طعم تند فلفل، برخی افراد به خاطر عدم تحمل تندی آن کمتر تمایلی به مصرف فلفل دارند، اما برخی هم بر این باورند که باید برای حفظ سلامت این ادویه در رژیم غذایی گنجانده شود.

علیرغم طعم تند فلفل، برخی افراد به خاطر عدم تحمل تندی آن کمتر تمایلی به مصرف فلفل دارند، اما برخی هم بر این باورند که باید برای حفظ سلامت این ادویه در رژیم غذایی گنجانده شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، به گفته محققان تاکنون اثبات نشده است که تندی فلفل برای سلامت بد و مضر است. از اینرو مصرف این نوع ادویه را در رژیم غذایی مرتبط با شماری از فواید برای سلامت عنوان می کنند.

### حفظ سلامت قلب

مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ نشان می دهد مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی-عروقی، حملات قلبی و سکته در بین افرادی که فلفل تند مصرف می کنند کمتر است. درحالیکه هنوز این رابطه به اثبات نرسیده است، اما محققان معتقدند ادویه ها در صورت مصرف متعادل، موجب کاهش میزان کلسترول LDL در بدن می شوند.

دکتر [ژیمینگ زو](#)؛ سرپرست تیم تحقیق در مطالعه ای دیگر، در این باره می گوید: [لذت بردن از طعم و مزه ادویه ها موجب کاهش مصرف نمک و فشارخون می شود که نتیجه آن حفظ سلامت قلب است.](#)

### کالری سوزی بیشتر

طبق نتایج مطالعه محققان دانشگاه پوردو آمریکا، افراد بعد از خوردن فلفل قرمز کالری بیشتری سوزانده و اشتهایشان کاهش می یابد. این تاثیر بخصوص در افرادی که به طورمنظم غذاهای پرادویه استفاده نمی کنند بیشتر است.

اما محققان تاکید می کنند تنها مصرف فلفل موجب کاهش قابل توجه وزن نمی شود بلکه ترکیب آن در رژیم غذایی سالم و داشتن سبک زندگی پرتحرک منجر به این تاثیر می شود.

### پیشگیری از سرطان

به عقیده محققان [کپسایسین](#)؛ ماده موجود در فلفل که عامل تندی آن است، دارای خواص ضدسرطانی است.

به گفته دکتر [گرگوری پلاتنیکوف](#)؛ سرپرست تیم تحقیق در کلینیک آلینا مینه سوتا آمریکا، [کپسایسین دارای تاثیراتی مشابه برخی داروهای سرطان بر بدن است.](#)

با این حال این خاصیت فلفل هنوز از لحاظ پزشکی موردنقاشه است.

### تسکین درد

کپسایسین همچنین ممکن است به کاهش یا تضعیف هر نوع حس درد در بدن کمک کند. تصور می شود این مکانیسم با هدف قرار دادن ماده شیمیایی در مغز موسوم به "ماده P" که نقش مهمی در موارد بروز آسیب و جراحت دارد، عمل می کند.

برخی مطالعات هم بیان می کنند که رژیم غذایی حاوی میزان بالاتر کپسایسین با نابودی باکتری های موسوم به H. pylori، تاثیر محافظتی در مقابل زخم ها دارد.