



یک توصیه تند برای سلامت قلب/ جایگزینی برای نمک در سفره

اگر شما به غذاهای تند علاقه دارید، ممکن است در حال لطف به قلب خود باشید! تحقیقات جدید نشان داده‌اند که خوردن فلفل چیلی به طور چشمگیری خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

اگر شما به غذاهای تند علاقه دارید، ممکن است در حال لطف به قلب خود باشید! تحقیقات جدید نشان داده‌اند که خوردن فلفل چیلی به طور چشمگیری خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

به گزارش نصر، استفاده از غذاهای تند در حد کاملاً کنترل شده و اگر مشکلات قلبی یا دیگر مشکلات سلامت مانده بیماری معده دارید، تحت نظر و مشورت پزشک متخصص خود. پس نوشته‌های این مطلب به هیچ عنوان مصرف افراطی فلفل و هر غذای تندی را توصیه نمی‌کند زیرا با خطرات بسیار جدی همراه است.

در یک مطالعه که در *Journal of the American College of Cardiology* یا به اختصار JACC منتشر شد، دانشمندان در ایتالیا مشاهده کردند: افرادی که فلفل چیلی را چهار بار در هفته یا بیشتر مصرف می‌کنند، 40 درصد کمتر از افرادی که چیلی مصرف نمی‌کنند، به دلیل حمله قلبی فوت می‌کنند و 60 درصد کمتر درگیر خطر مرگ ناشی از بیماری‌های مغزی و عروقی مانند سکته مغزی هستند.

ماریالورا بوناچیو، پژوهشگر اصلی این مطالعه و اپیدمیولوژیست در موسسه عصبی نیورومد ایتالیا، می‌گوید: «یک حقیقت جالب درباره مطالعه مذکور این است که اثرگذاری چیلی حفاظت بر سلامت افراد، ارتباطی به نوع رژیم غذایی آن‌ها ندارد! به عبارت دیگر، کسی می‌تواند رژیم مدیترانه‌ای سالمی داشته باشد و کسی دیگر کمتر به غذای سالم توجه کند، اما برای همه آن‌ها چیلی اثر محافظتی دارد.»

بوناچیو و همکارانش یافته‌های خود را بر اساس داده‌های 22,811 مرد و زن، بالای 35 سال، از منطقه مولیزه در ایتالیا پایه‌گذاری کردند.

شرکت‌کنندگان جزئیات مربوط به مصرف غذایی خود را از طریق پرسشنامه ارائه دادند. در مجموع 23.4 درصد اعلام کردند که بیشتر از چهار بار در هفته فلفل چیلی می‌خورند، در حالی که 33.7 درصد گفتند که هرگز یا به ندرت از آن‌ها استفاده می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که کپسایسین، ماده فعال که باعث تندی فلفل‌ها می‌شود، می‌تواند بر عملکرد پلاکت‌ها تأثیر بگذارد و سطح قند خون را کاهش دهد.

دانشمندان وضعیت سلامت آن‌ها را به مدت حدود هشت سال پیگیری کردند. در این مدت، 1,236 نفر از شرکت‌کنندگان فوت کردند که کمی بیش از یک سوم آن‌ها به دلیل مشکلات قلبی جان خود را از دست دادند.

چیلی و کپسایسین

اگرچه تحقیقات دیگری نیز فواید فلفل‌های تند را نشان داده‌اند، نتایج آن‌ها کمتر چشمگیر بوده است.

یک مطالعه که در چین انجام شد و در سال 2015 در *BMJ* منتشر شد، بیش از نیم میلیون نفر را به مدت هفت سال پیگیری کرد و نشان داد که کسانی که 6 تا 7 روز در هفته غذاهای تند می‌خورند، 14 درصد کاهش ریسک نسبی مرگ دارند.

در یک آزمایش منتشر شده در سال 2017 در *PLoS One* که بر اساس داده‌های *US National Health and Nutrition Examination Survey* بود، گزارش شد که مصرف فلفل چیلی باعث کاهش 13 درصدی ریسک مرگ و میر کلی می‌شود.

چه چیزی باعث اثر مثبت فلفل چیلی می‌شود؟

اگرچه این گزارش مکانیزم‌های بیوشیمیایی فلفل‌ها که بر قلب تأثیر می‌گذارند را بررسی نکرده است، اما کپسایسین &mdash؛ ماده فعال که گرمای فلفل‌ها را ایجاد می‌کند &mdash؛ ممکن است نقش داشته باشد. کپسایسین جزو ترکیبات فعال در فلفل‌های کابین، هالاپنیا و هابانرو است.

دکتر جفری توتوئبرگ، کاردیولوگ در مرکز سلامت استنفورد کالیفرنیا، که در این تحقیق حضور نداشته است، می‌گوید: «برخی داده‌ها نشان می‌دهند که کپسایسینوئیدها (یک گروه از ترکیبات شامل کپسایسین) ممکن است بر عملکرد پلاکت‌ها (که به بدن کمک می‌کند تا لخته خون برای متوقف کردن خونریزی ایجاد کند)، سلول‌های پوشاننده عروق خونی و کاهش مقاومت به انسولین تأثیر بگذارد.»

یک مطالعه در چین در سال 2012 نشان داد که کپسایسینوئیدها عملکرد زنی که موجب انقباض شریان‌ها می‌شود را مسدود کرده و سطح کلسترول را با کاهش تجمع کلسترول در بدن کاهش می‌دهند.

دکتر مالانی کاردیولوژیست از نیویورک اضافه می‌کند که افرادی که فلفل چیلی به غذاهای خود اضافه می‌کنند ممکن است کمتر از مواد دیگری مانند نمک که برای قلب مضر است، استفاده کنند.

فلفل تند همه مشکلات را حل نمی کند

با این حال، حفظ یک سبک زندگی سالم به طور کلی همچنان برای حفظ سلامت قلب بسیار مهم است. دکتر مالانی می گوید: «مهم است که یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و ورزش کنید و این موارد را با مصرف بیشتر فلفل چیلی جایگزین نکنید.»

دکتر سارا سمان کاردیولوگ در مرکز قلب Baylor Scott & White Legacy Heart Center در تگزاس، که در این تحقیق دخیل نبوده است، اشاره می کند که این مطالعه به عنوان یک مطالعه مشاهده ای محدود است و جایگزین آزمایش های کنترل شده تصادفی که می توانند متغیرهای بیشتری را در نظر بگیرند، نمی شود.

همچنین داده های رژیم غذایی به صورت "خود گزارش دهی" ارائه شده که ممکن است قابل اعتماد نباشند و این جمعیت از یک منطقه خاص آمده اند، بنابراین نتایج ممکن است برای افرادی با پیشینه های قومی مختلف قابل تعمیم نباشد.

دکتر سمان می گوید: «اگرچه فلفل تند به نظر می رسد که برای قلب مفید باشد، مهم است که درک کنید نمی توانید فقط کمی سس تند روی همبرگر خود بریزید و بگویید که همه چیز خوب است. اضافه کردن فلفل چیلی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب، شما را بسیار بیشتر به سوی سلامتی هدایت می کند.»

خبرگزاری عصرایران