

آشنایی با خواص بی شمار فلفل‌ها برای سلامت



وقتی غذاهای حاوی فلفل سیاه را در دهانتان می‌گذارید تحریک غدد چشایی پیامی را به معده شما مخابره می‌کند تا اسید هیدورکلریک بیشتری ترشح کند. در نتیجه گوارش غذا بهتر انجام می‌شود.

وقتی غذاهای حاوی فلفل سیاه را در دهانتان می‌گذارید تحریک غدد چشایی پیامی را به معده شما مخابره می‌کند تا اسید هیدورکلریک بیشتری ترشح کند. در نتیجه گوارش غذا بهتر انجام می‌شود.

اگر می‌خواهید غذای همیشگی‌تان را از یکنواختی بیرون بیاورید فلفل‌ها را دست کم نگیرید. آنها می‌توانند سالادهای شما را رنگارنگ کنند، کنار غذای خوبی باشند یا اینکه لقمه‌های آتشینی را به معده‌تان بفرستند. در کنار این موضوع باید بدانید که هر کدام از این فلفل‌ها خواصی هم برای سلامتی دارند. پس این مزایا را بشناسید و بعد فلفل مورد علاقه‌تان را با وسواس بیشتری انتخاب کنید.

خواص فلفل قرمز

مانند سایر فلفل‌ها خواص زیادی دارد که بهتر است از آنها غافل نشوید:

فلفل قرمز تازه، منبع خوبی از فیبر، ویتامین آ و ث است.

در ترکیب شیمیایی فلفل قرمز ماده‌ای به نام کپساسین وجود دارد که مزه تند فلفل به دلیل وجود آن است. تحقیقات مختلف ثابت کرده که این ماده به کاهش کلسترول خون کمک کرده و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. کپساسین خطر ایجاد لخته شدن خون در رگ‌ها را هم کاهش می‌دهد.

درست است که فلفل قرمز باعث سوزش دهان می‌شود و شاید یک لحظه فکر کنید درحال آتش گرفتن هستید اما واقعیت این است که فلفل قرمز خاصیت ضد درد دارد و به‌طور طبیعی درد را کاهش می‌دهد.

فلفل با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی در معده و نابودی باکتری‌هایی که می‌توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می‌کند.

خاصیت ضد باکتری فلفل از اسهال‌های عفونی پیشگیری می‌کند.

مصرف فلفل قرمز خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهد و سرطانی شدن سلول‌های پروستات را متوقف می‌سازد.

قرمز آتشین

از رنگ قرمزش پیداست که چه طعم تند و تیزی دارد. فلفل قرمز یا به‌صورت پودر شده قابل خریداری است یا اینکه می‌توانید این سبزی قرمز رنگ را به‌صورت تازه مصرف کنید. وقتی که این فلفل هنوز کاملاً نرسیده رنگش سبز است اما به تدریج تغییر رنگ می‌دهد و البته تندتر می‌شود. این فلفل بیشتر در مناطق گرم و مرطوب رشد می‌کند.

فلفل سیاه و سلامتی

شاید فکرش را هم نمی‌کنید که این گرد سیاه رنگ برای سلامتی شما این فواید را به همراه دارد:

وقتی غذاهای حاوی فلفل سیاه را در دهانتان می‌گذارید تحریک غدد چشایی پیامی را به معده شما مخابره می‌کند تا اسید هیدورکلریک بیشتری ترشح کند. در نتیجه گوارش غذا بهتر انجام می‌شود. در واقع اسید هیدورکلریک برای هضم مواد پروتئینی و

سایر غذاها ضروری است و اگر مقدار آن کافی نباشد، سبب سوءهاضمه می‌شود.

لفل سیاه از تشکیل گازهای روده‌ای پیشگیری می‌کند. علاوه بر این مصرف فلفل سیاه تعرق بدن را افزایش می‌دهد و ادرارآور است.

این ادویه اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی هم دارد که سلامت سیستم گوارش را تضمین می‌کند.

لفل سیاه نه تنها به جذب مواد مفید غذا کمک می‌کند، بلکه لایه بیرونی دانه فلفل فعالیت سلول‌های چربی را مختل کرده و در عین حال که به شما انرژی می‌دهد، شما را لاغر نگه می‌دارد.

زنگوله‌های شیرین

لفل دلمه‌ای یکی از سبزیجات ترد و خوشرنجی است که می‌توانید آن را به ترکیب مواد اولیه غذاهایی چون ماکارونی، پیتزا، انواع سالاد و... اضافه کنید و خوراکی‌های خوشمزه‌ای بپزید.

شاید به دلیل اینکه در ایران با این فلفل، دلمه هم درست می‌کنند به این نام مشهور شده، در صورتی که ترجمه نام انگلیسی آن فلفل زنگوله‌ای یا فلفل شیرین است. اصل و نسب این فلفل خارجی به آمریکای جنوبی بر می‌گردد و قدمت آن به 5 هزار سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد.

این فلفل توسط اسپانیایی‌ها و پرتغالی‌ها کشف شد و به سایر نقاط جهان راه یافت. فلفل دلمه‌ای با ظاهر زنگوله‌ای شکلش در رنگ‌های سبز، قرمز، زرد و نارنجی دیده می‌شود و تقریباً در همه فصول سال می‌توانید آنها را در یخچال خانه‌تان داشته باشید یا حتی در فریزر ذخیره کنید.

فواید فلفل دلمه‌ای

لفل دلمه‌ای مزایای زیادی برای سلامتی دارد که بهتر است برخی از آنها را بدانید:

یک منبع عالی از ویتامین‌های آ و ث به شمار می‌رود. این دو آنتی‌اکسیدان قوی رادیکال‌های آزاد بدن را از بین می‌برند. رادیکال‌های آزاد از جمله ترکیباتی هستند که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و بیماری‌های مختلفی از جمله انواع سرطان‌ها را ایجاد می‌کنند. رادیکال‌های آزاد عامل بالا بردن کلسترول خون در رگ‌ها هم هستند و باعث بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند که با مصرف فلفل دلمه‌ای می‌توانید از این امراض در امان بمانید.

به دلیل داشتن ویتامین ث و بتاکاروتن از چشم‌های شما در مقابل بیماری آب مروارید محافظت می‌کند. نتایج تحقیقاتی که دانشمندان ایتالیایی انجام داده‌اند نشان می‌دهد برخی از سبزیجات مانند فلفل دلمه‌ای احتمال بروز آب مروارید را کاهش می‌دهند. علاوه بر این فلفل دلمه‌ای قرمز، ترکیباتی دارد که چشم‌هایتان را در مقابل کوری در دوران پیری هم مصون نگه می‌دارد.

لفل دلمه‌ای با داشتن مقادیر فراوان ویتامین ث شدت و طول دوران سرماخوردگی شما را کاهش می‌دهد و یک داروی خوب برای درمان این بیماری فصلی است.

نگهداری در آشپزخانه

زمانی که فلفل‌ها را می‌خرید دقت کنید که تازه، شفاف و پررنگ باشند. فلفل‌های چروکیده یا آنهایی که لکه‌های سیاه دارند انتخاب خوبی نیستند و زود خراب می‌شوند.

لفل‌ها را نشسته داخل یک پاکت یا حوله کاغذی بپیچید و در یخچال بگذارید. در این صورت تا یک هفته خوب می‌مانند. یادتان باشد که آنها را داخل کیسه‌های پلاستیکی در یخچال قرار ندهید چون به سرعت از بین می‌روند

لفل دلمه‌ای حداکثر تا 12 روز می‌تواند در یخچال خانه شما سالم باقی بماند اما هر چقدر زودتر آن را مصرف کنید بهتر است.

لفل مرغوب باید سفت، آبدار، ترد، براق و کاملاً شفاف باشد.

نکته آشپزی

می‌توانید فلفل دلمه‌ای بخارپز یا کبابی را با سایر غذاها مصرف کنید.

این سبزی به صورت خام هم در انواع سالاد قابل مصرف است اما مراقب باشید؛ چون مصرف زیاد آن سبب نفخ شکم می‌شود.

بلافاصله بعد از خرد کردن، فلفل دلمه‌ای را مصرف کنید چون با گذشت زمان ویتامین ث موجود در آن از بین می‌رود.