

9 خاصیت مواد غذایی تند برای بدن را بشناسید

مواد غذایی تند فواید بسیاری برای بدن دارند و کاهش وزن، تنها نمونه‌ای از این خواص است.



همشهری آنلاین - شهره فرجی: مواد غذایی تند فواید بسیاری برای بدن دارند و کاهش وزن، تنها نمونه‌ای از این خواص است.

در این بخش به بررسی برخی از خواص مواد غذایی تند برای بدن می‌پردازیم که شاید تا به حال از آن‌ها اطلاعی نداشته‌اید.

1- برای کاهش وزن مفیدند.

فلفل‌های چیلی حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام "کپسایسین" هستند که عملکرد متابولیسم را سرعت بخشیده، از این رو به بدن کمک می‌کنند تا کالری‌ها را سریع‌تر بسوزانند.

این ترکیب شیمیایی با افزایش حرارت بدن نقش مهمی را در افزایش ضربان قلب ایفا می‌کند.

علاوه بر آن، تحقیقات نشان داده افرادی که غذاهای تند می‌خورند معمولا مقدار کمتری غذا می‌خورند از این رو مقدار وزنشان را بیش‌تر تحت کنترل دارند.

2- برای قلب مفیدند.

فلفل‌های چیلی به خاطر این که می‌توانند از لخته شدن خون در رگ‌ها پیشگیری کنند برای قلب مفیدند. علاوه بر آن ترکیب کپسایسین در برابر التهاب (یکی از عوامل خطر ساز برای حملات قلبی شناخته شده) موثر است.

آشنایی با خواص بی‌شمار فلفل‌ها برای سلامت

3- سرعت گردش خون را افزایش می‌دهند.

غذاهای تند سرعت گردش خون را افزایش داده و فشارخون را کاهش می‌دهند. فلفل‌های چیلی از آن جا که حاوی ویتامین A و C هستند باعث تقویت دیواره رگ‌های خونی نیز می‌شوند.

4- ضد سرطان هستند.

تحقیقات نشان داده مصرف منظم غذاهای تند، احتمال خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

ترکیب کپسایسین رشد سلول‌های سرطانی را کند کرده و در بسیاری موارد، بدون آسیب رساندن به سلول‌های سالم اطراف، باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی می‌شود.

5- عملکرد گوارش را تقویت می‌کنند.

فلفل‌های چیلی با افزایش جریان خون در معده و نیز افزایش لایه موکوس باعث تقویت سیستم گوارشی می‌شوند.

همچنین کپسایسین در نابودی باکتری اچ پیلوری (نوعی باکتری که باعث زخم معده می‌شود) موثر است.

6- از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری می‌کنند.

کپسایسین با افزایش تعریق بدن، نشانه‌های آزاردهنده آنفلوآنزا را از بین می‌برد.

غذاهای تند، گرفتگی بینی را رفع کرده و سینوزیت و دیگر علائم آنفلوآنزا را کاهش می‌دهند.

تندتر از فلفل قرمز

7- به خواب بهتر کمک می‌کنند.

محققان استرالیایی طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند، افرادی که به طور منظم غذاهای تند مصرف می‌کنند، راحت‌تر به خواب رفته و زودتر و سرحال‌تر، از خواب بیدار می‌شوند.

8- استرس و افسردگی را از بین می‌برند.

فلفل‌های قرمز، سطح هورمون اندورفین و سرتونین را افزایش داده و باعث حذف درد می‌شوند و به این ترتیب فرد احساس راحتی می‌کند. این هورمون‌ها ضد استرس و افسردگی هستند.

9- باعث راحتی تنفس می‌شوند.

غذاهای تند، مانند یک اکسپکتورانت عمل کرده و مصرف آن برای افرادی که مبتلا به آسم، برونشیت‌های مزمن، سینوزیت و دیگر بیماری‌های تنفسی هستند توصیه می‌شود.