

## فلفل دلمه ای، مفید برای دیابتی ها

فلفل دلمه ای، گیاهی است با رنگ های متفاوت از جمله سبز، قرمز و زرد. این گیاه که بومی کشور آمریکا است، علاوه بر طعم خوبی که دارد از خواص زیادی نیز برخوردار است. سایت «ehow» به بعضی از خواص این گیاه اشاره کرده است.



سلامت نیوز: فلفل دلمه ای، گیاهی است با رنگ های متفاوت از جمله سبز، قرمز و زرد. این گیاه که بومی کشور آمریکا است، علاوه بر طعم خوبی که دارد از خواص زیادی نیز برخوردار است. سایت «ehow» به بعضی از خواص این گیاه اشاره کرده است.

\*فلفل دلمه ای برای بیماران دیابتی مفید است.

\*با کاهش تری گلیسرید باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود.

\*منبع مهم ویتامین A و C است. این ۲ آنتی اکسیدان قوی که با رادیکال های آزاد بدن مقابله می کند، برای درمان بیماری های قلبی، التهاب مفصل و استخوان، آب مروارید و... موثر است.

\*کپساسین موجود در فلفل دلمه ای، باعث تسکین درد می شود.

\*کپساسین مانع از چسبیدن ماده سرطان زا به دی ان ای می شود و در نتیجه بدن را از سرطان محافظت می کند.

\*خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد.

\*از پوست در مقابل پیری زود هنگام محافظت می کند.

\*میزان بالای ویتامین C در این گیاه به طور موثر مانع از لخته شدن خون می شود.

\*گیاهی تحریک کننده است و ناراحتی گوارشی مانند سوءهاضمه، زخم معده، قولنج، اسهال و نفخ بیش از حد را برطرف می کند.

\*ویتامین C به بهبود، بازسازی و تقویت جداره غشاء مخاطی کمک می کند.

\*ویتامین C و بتاکاروتن موجود در آن از بروز بیماری های چشمی مانند آب مروارید، آستیگماتیسم و پیرچشمی پیشگیری می کند.

\*غرغره با آب این گیاه گلودرد را رفع می کند.

\*برای شادابی و نرمی پوست مفید است.

\*سرشار از خاصیت ضدالتهابی است.

\*سرماخوردگی و تب را برطرف می کند.

\*خاصیت ملین دارد.

