



عمر طولانی با ادویه جات

اگر غذای فلفل دار و تند می خورید، بیشتر عمر خواهید کرد. امروزه، تحقیقات نشان می دهد کسانی که غذاهای فلفل دار با سسهای تند را در برنامه غذاییشان جا می دهند، سالم تر و طولانی تر از افرادی که غذاهای تند نمی خورند زندگی خواهند کرد.

سلامت نیوز: اگر غذای فلفل دار و تند می خورید، بیشتر عمر خواهید کرد. امروزه، تحقیقات نشان می دهد کسانی که غذاهای فلفل دار با سسهای تند را در برنامه غذاییشان جا می دهند، سالم تر و طولانی تر از افرادی که غذاهای تند نمی خورند زندگی خواهند کرد.

پس به راهنان ادامه بدهید، مقدار بیشتری فلفل به تخم مرغتان اضافه کنید و مقداری گالینا بلانکا روی استیک بریزید. با اینکار زندگیتان را طولانی تر خواهید کرد.

تاریخچه انواع فلفل ها

فرهنگ های بسیاری در سرتاسر جهان در طول سال ها از ادویه ها و سس های تند، نه فقط برای مزه، استفاده کرده اند. فلفل و ادویه های تند و سایر ادویه جات در ابتدا در تمدن های باستانی برای تزئینات و مصارف داروئی استفاده می شد. امروزه، ترکیبات بسیاری از غذاهای سنتی هنوز در امریکای لاتین، آسیا، خاورمیانه و آفریقا مورد استفاده قرار می گیرند. متداول ترین نوع فلفل که در سر تا سر جهان مورد استفاده قرار می گیرد، شیلی پیر یا همان فلفل قرمز است که بعد از نمک محبوب ترین ادویه به حساب می آید. این نوع فلفل ابتدا در پرو، مکزیک و توسط سرخپوستان امریکایی 1000 سال قبل از میلاد مسیح در قرن 15 و 16 استفاده می شد. فلفل قرمز و سایر انواع فلفل های ادویه دار توسط کاشفین به سایر جهانیان در اروپا، آسیا و آفریقا معرفی شدند.

اخیراً چین، ترکیه، نیجریه، اسپانیا و مکزیک بزرگ ترین تولید کننده های فلفل قرمز دز جهان هستند و محصولاتشان را به همه ی نقاط صادر می کنند. امروزه، یافتن این نوع فلفل ها و سایر ادویه جات تند کار بسیار ساده ای است. در هر سوپر مارکتی یافت می شود.

چرا ادویه جات تند سلامتی بخش هستند؟

تمام فایده ها و اثرات مثبت فلفل قرمز و سایر فلفل های تند در کپسای سین، شیره این فلفل هاست که تندی این فلفل ها نیز به خاطر وجود این ماده است. کپسای سین ماده ای بی بو و بی مزه است و از نظر علمی ثابت شده است که در بسیاری از موارد از قبیل فشار خون، کلسترول، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات گوارشی برای سلامتی مفید است.

کپسای سین ابتدا درد را کمی تحریک می کند اما بعد شدت آن را کاهش می دهد. به این دلیل معمولاً از کپسای سین به عنوان درمانی مناسب برای رهایی از درد به خصوص برای درد های بعد از عمل جراحی، درد مفاصل، درد گلو و ناراحتی های پوستی خاص استفاده می شود. اما فلفل ها تنها مواد تند مزه ای نیستند که سلامتی شما را بالا می برند.

زردچوبه که ماده اصلی بسیاری از سس های تند و کاری ها است و اولین بار در غذاهای خاور میانه، هند و آسیای جنوب شرقی یافت شده است، نیز بسیاری فایده ها از خود نشان داده است.

ماده اصلی زردچوبه، کارکامین است که پیشرفت بعضی امراض ویروسی را در بدن کند میکند. اخیراً هم نتایجی در مورد بروز بیماری آلزایمر نشان داده است و می تواند به عنوان دارویی جلوگیری کننده در این رابطه استفاده شود.

تحقیقات اخیر نشان می دهد که در فرهنگ هایی که در برنامه ی غذاییشان از فلفل و ادویه جات استفاده می کنند، بیماری های سرطانی و حملات قلبی و انسداد جریان خون کمتر اتفاق می افتد.

غذاهای تند بخورید، بیشتر زندگی کنید

گفته میشود که فلفل قرمز و سایر ادویه جات تند باعث تنگی نفس، زخم معده و دل درد می شود. باید بگوییم که به جز تنگی نفس، از بیشتر ادویه جات و سس های تند در حقیقت برای علاج یا جلوگیری از این ناخوشی ها استفاده می شود. رژیم های غذایی که در آن ها بسیار از فلفل قرمز و سایر فلفل های حاوی کپسای سین و بسیاری ادویه های تند دیگر مثل زردچوبه استفاده می شود، سلامتی عمومی بدن را بالا می برد و ممکن است از خیلی بیماری های جدی و خطرناک جلوگیری کند.