

فلفل؛ ادویه‌های شفابخش



قدیمی‌ها درست گفته‌اند «فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه». این ادویه‌ی تند برای سلامتی انسان بسیار مفید است.

قدیمی‌ها درست گفته‌اند «فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه»؛ این ادویه‌ی تند برای سلامتی انسان بسیار مفید است.

فلفل دارای خواص فوق‌العاده است

فلفل ضد درد و ضد سرماخوردگی است، باعث هضم بهتر غذا می‌شود، به درمان برونشیت کمک می‌کند و محرک قوای جنسی است.

این ادویه‌ی تند برای سلامتی انسان مفید است برای همین از شما دعوت می‌کنیم با این ادویه‌ی تند و البته محبوب بیشتر آشنا شوید.

فلفل برای هضم غذا خوب است

فلفل به هضم غذا کمک می‌کند. می‌دانید که هضم غذا از دهان شروع می‌شود و در این روند، بزاق نقش مهمی ایفا می‌کند. بزاقی که ترشح می‌شود برخی از ترکیبات غذاها را جدا می‌کند تا راحت‌تر جذب بدن شوند و همچنین از دندان‌ها مراقبت می‌کند. بنابراین ترشح بزاق بسیار مهم است.

فلفل دارای ترکیبی به نام چاویسین است که تند بوده و می‌تواند ترشح بزاق را بیشتر کند. برای همین می‌تواند روی جریان هضم غذا تأثیر بگذارد.

فلفل؛ همیار لاغری

زمانی که رژیم می‌گیرید و غذاهای بدون چربی و بدون سس را در برنامه‌ی غذایی‌تان می‌گنجانید فلفل باعث می‌شود که طعم سوپ، سالاد، گوشت و ماهی و غذاهای رژیمی دیگر بهتر شود و راحت‌تر بتوانید رژیمتان را دنبال کنید.

طعم تند فلفل همچنین در موارد دیگر نیز کارساز است. زمانی که سن بالا می‌رود افراد سالمند اشتهای خود را از دست می‌دهند. اوایل همه‌ی غذاها بی مزه می‌شوند و این افراد به مرور میل به غذا را از دست می‌دهند به ویژه زمانی که تنها زندگی می‌کنند. افزودن اندکی نمک به غذای این افراد اشتهای آن‌ها را تحریک می‌کند و باعث می‌شود به سر میز برگردند.

فلفل ضد برونشیت، ضد لارنژیت، ضد سرماخوردگی

فلفل دفع مخاط و بلغم‌ها را راحت‌تر می‌سازد و ضد عفونی کننده و مسکن موضعی محسوب می‌شود. برای همین برای مقابله با بیماری‌های فصل سرما مثل برونشیت، لارنژیت یا سرماخوردگی موثر عمل می‌کند. برخی از پزشکان برای درمان گلو درد توصیه می‌کنند در 250 سی‌سی آب جوش، 20 عدد دانه‌ی فلفل آسیاب شده و 2 حبه سیر را دم کنید و سپس به آن عسل اضافه کنید تا شیرین شود. در صورت لارنژیت روزانه 3 مرتبه از این دم کرده بنوشید.

فلفل؛ محرک قوای جنسی

پزشکان احتمال می‌دهند این خاصیت فلفل به دلیل تأثیر آن در افزایش قطر رگ‌های خونی می‌باشد. برای بازگرداندن قوای جنسی بهتر است به غذاهای پرفلفل اضافه کنید. برخی از پزشکان توصیه می‌کنند هر روز 6 عدد دانه‌ی فلفل با 4 عدد بادام و یک لیوان شیر بخورید. بادام مانند محرک جنسی عمل می‌کند به خاطر این که حاوی اسید آمینه‌ای به نام آرژینین است که روی مکانیسم نعوظ تأثیر

می‌گذارد. در برخی از کشورها شیر به عنوان ماده‌ی غذایی محرک جنسی شهرت دارد.

لفل، مُدر است

لفل به بدن کمک می‌کند تا توکسین‌ها دفع شوند زیرا دارای خواص مُدری است یعنی باعث تولید ادرار بیشتر می‌شود.

ترکیب فلفل - زردچوبه: خواص چند برابر

زردچوبه یک ادویه‌ی مفید است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. پی‌پرین موجود در فلفل خواص زردچوبه را تا 20 برابر بیشتر می‌کند. توصیه می‌کنیم به غذاهایتان فلفل و زردچوبه اضافه کنید.

لفل؛ ضد سوءهاضمه

لفل می‌تواند سوءهاضمه و علائم آن را تسکین دهد. علائمی مانند نفخ معده، بادگلو، گاز معده و احساس سنگینی با مصرف فلفل تسکین پیدا می‌کند. پی‌پرین موجود در فلفل ترشح آنزیم‌های گوارشی را تحریک می‌کند و این ترکیبات جذب پروتئین، چربی‌ها و برخی از گلوئیدها را تسهیل می‌بخشند. برای همین مشکلات مربوط به دستگاه گوارشی را رفع می‌کنند.

چه نوع فلفلی انتخاب کنیم؟

لفل انواع مختلفی دارد: سیاه، سفید، قرمز و غیره. باید بگوییم که تمام انواع فلفل‌ها کمابیش خواص مشابهی دارند به خاطر اینکه دارای پی‌پرین هستند. توصیه می‌کنیم خودتان فلفل‌های ریز را خشک کرده و هر وقت لازم دارید آسیاب کنید.

چه کسانی باید از فلفل بپرهیزند؟

با وجود اینکه فلفل در بیشتر مواقع برای بدن مفید است اما باید بدانید در برخی موارد باید از مصرف آن بپرهیز کرد. اگر از زخم معده رنج می‌برید باید مصرف فلفل را کاهش دهید زیرا فلفل باعث تحریک معده می‌شود. مصرف فلفل برای افرادی که دچار مشکل هموروئید (بواسیر) هستند نیز توصیه نمی‌شود. افرادی که طبع گرمی دارند و زیاد عرق می‌کنند نیز نباید در مصرف فلفل زیاده‌روی کنند.