

فلفل سبز منبع غنی آنتی اکسیدان است

آنتی اکسیدان موجود در فلفل سبز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.



سلامت نیوز: آنتی اکسیدان موجود در فلفل سبز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، رضا امانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز اظهار کرد: فلفل سبز منبع غنی آنتی اکسیدان است و گنجاندن آن در وعده‌های غذایی اثرات مثبتی به همراه دارد.

امانی ادامه داد: آنتی اکسیدان‌ها دارای اثر ضدپیری هستند و آسیب به سلول‌ها و مولکول DNA را کاهش می‌دهند. فلفل سبز دارای مقادیر زیادی فیبر، پتاسیم و فلاونوئیدهای ارزشمندی مانند "کاپسایسین" است. فلاونوئیدها به عنوان عوامل آنتی اکسیدانی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز افزود: با وجود خواص فلفل سبز، مصرف آن به افراد مبتلا به بیماری آرتریت روماتوئید (رماتیسم) توصیه نمی‌شود و این افراد بهتر است مصرف انواع فلفل‌ها را محدود کنند.