

فلفل موثر در کاهش کلسترول

براساس تحقیقات جدید يك هيات از محققان چيني ، فلفل سلاح موثري عليه كلسترول بد LDL بوده و مي تواند براي سلامت قلب مفيد باشد.



جام جم آنلاين: براساس تحقیقات جدید يك هيات از محققان چيني ، فلفل سلاح موثري عليه كلسترول بد LDL بوده و مي تواند براي سلامت قلب مفيد باشد.

به گزارش روز يكشنبه جام جم آنلاين به نقل از مكسيسيانس، با اينكه كارشناسان بهداشتي در مورد مصرف زياد ادويه هشدار مي دهند ، با اين حال انواع فلفل داراي خواصي مفيد براي سلامتي هستند.

يك گروه از محققان چيني در مطالعات خود دريافته اند كه مصرف فلفل سطح كلسترول به ويژه كلسترول بد LDL را کاهش مي دهد و مي تواند مانع از بيماري هاي قلبي عروقي و انسداد شريان ها شود.

اين گروه مستقر در هنگ كنگ مدت شش هفته روي موش ها آزمايش كردند. آنها به موش ها غذاهاي غني از كلسترول خورانده و برخي از موش هاي مورد آزمايش ماده capsacine (نوعي آلکالويد) كه در فلفل وجود دارد، دريافت كردند.

نتايج آزمايش ها نشان داد، در خون موش هايي كه capsacine دريافت کرده سطح كلسترول ، تريگليسريد ها و كلسترول بد LDL کاهش قابل ملاحظه اي نسبت به موش هايي كه اين آلکالويد را دريافت نکرده بودند، داشته است.

با اين حال، اين محققان تاكيد مي كنند كه مصرف فلفل به تنهائي براي کاهش كلسترول بد و جلوگيري از بيماري هاي قلبي عروقي كافي نيست بلكه افراد بايد ورزش كردن منظم و حفظ رژيم غذايي مناسب را فراموش نکنند.

مترجم : بهرام افتخاري