

فلفل سبز درمانگر تابستانی

فصل تابستان زمانی است که میوه ها و سبزیجات تازه و خاصی به بازار می آید یکی از این سبزی های بسیار پر طرفدار فلفل سبز است که اگر به هر سبزی فروشی سر بزنید حتما می توانید از آن خریداری کنید .



سلامت نیوز : فصل تابستان زمانی است که میوه ها و سبزیجات تازه و خاصی به بازار می آید یکی از این سبزی های بسیار پر طرفدار فلفل سبز است که اگر به هر سبزی فروشی سر بزنید حتما می توانید از آن خریداری کنید .

این سبزی بسیار خوش طعم بیشتر در کنار غذا استفاده می شود و البته گاهی اوقات نیز می تواند باعث سوزش دهان شما نیز بشود ولی در کل این سبزی به هر صورتی که باشد طرفداران بسیار زیادی دارد و همچنین خواص خاص و بسیار زیادی نیز دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره هایی می کنیم .

انواع فلفل : مهم ترین انواع فلفل عبارتند از:

- 1) فلفل قرمز تند .
- 2) فلفل پیش رس کوتاه (به شکل گوجه فرنگی).
- 3) فلفل سبز تند ، فلفل دلمه (فلفل خیلی بزرگ شیرین).
- 4) فلفل شیرین.
- 5) فلفل زرد بزرگ ایتالیایی.

خواص درمانی فلفل سبز: فلفل سبز سیستم قلبی عروقی را از چندین راه پشتیبانی و تحریک می کند و کمک می کند تا تصلب شرایین و فشارخون را به وسیله پایین آوردن کلسترول خون و سطوح تری گلیسرید کاهش دهد. فلفل سبز یک عامل مسکن موضعی و با دوام است. فلفل سبز حاوی ترکیباتی مانند ویتامین C، A، سولانین، کلسیم، آهن، فسفر و مواد چرب است و همچنین برای بهبود میگرن های پر درد استفاده می شود .

همچنین فلفل سبز مواد دفعی را از طریق آزاد ساختن کلسترول افزایش می دهد و به این وسیله میزان کلسترول خون را کاهش می دهد. مطالعات انجام شده نشان می دهد افرادی که هر روز هنگام صرف غذا، فلفل سبز مصرف می کنند خیلی کمتر نسبت به دیگران به بیماری های قلبی عروقی دچار می شوند. این گیاه به مقدار کم محرک اشتها و زیاد کننده ترشحات بزاق و تسکین دهنده بواسیرهای دردناک و التهاب دار است. به علت ضد باکتریایی بودن آن، مقاومت ناحیه ابتلا به عفونت معده ای و روده ای را افزایش می دهد و می تواند اسهال عفونی را درمان کند. همچنین، به عنوان داروی ضد ریزش مو نیز به کار می رود. البته کسانی که دچار آلرژی و خارش هستند از مصرف فلفل سبز خودداری کنند.

طریقه کاشت فلفل: در نقاط گرمسیر فلفل را در اسفندماه و در نقاط معتدل در فروردین ماه زیر نایلون خزان می کنند . زمانی که بوته ها 4 تا 6 برگه شدند آنها را به محل اصلی که از قبل آماده ساخته اند منتقل می کنند. البته شما می توانید بوته های این سبزی را در اوایل تابستان تهیه کنید و آن را در یک گلدان بزرگ یا باغچه که فضا برای رشد ریشه باشد بکارید و پس از چند هفته از میوه های آن استفاده کنید.

بهترین روش برای کاشت فلفل طریقه خطی می باشد . به این منظور بوته های جوانی را که از خزانه خارج ساخته اند روی خطوطی که 50 سانتیمتر از یکدیگر فاصله دارند به فواصل 30 سانتیمتر از هم می کارند . در تابستان بنا به شدت و ضعف درجه حرارت هوا هر 3 تا 4 روز یک بار آبیاری ضرورت دارد. برای بذرگیری فلفل ، بهتر است از میان بوته های خوب و سالم به تعداد مورد نیاز انتخاب شوند و میوه (فلفل) آنها را برداشت نکنند تا کاملا برسند . آنگاه میوه ها را چیده و در محلی سایه بگذارند تا خشک شود . سپس غلاف آنها را باز نموده دانه ها را از داخل غلاف ها خارج سازند و در ظروف مناسبی برای کشت بعدی نگهداری کنند.

منبع : کیهان

