

آیا فلفل واقعا لاغر می‌کند؟

متاسفانه این روزها برخی افراد، به امید لاغر شدن سریع، کپسول‌های لاغری حاوی فلفل را تهیه و مصرف می‌کنند.



سلامت نیوز : متاسفانه این روزها برخی افراد، به امید لاغر شدن سریع، کپسول‌های لاغری حاوی فلفل را تهیه و مصرف می‌کنند.

به گزارش افکارنیوز، از خیلی‌ها شنیده‌ام که مصرف فلفل می‌تواند باعث افزایش متابولیسم بدن و پایین آمدن سریع‌تر وزن بشود. می‌خواستم بدانم آیا خوردن غذاهای تند در کنار رژیم‌درمانی، تاثیر چشمگیری در روند کاهش وزن دارد؟ آیا مصرف فراوان غذاهای تند، بی‌ضرر است؟ لطفا کمی هم در مورد قرص‌های فلفل توضیح دهید.»

فلفل علاوه بر داشتن اثر گرم‌زایی، می‌تواند سرعت سوخت‌وساز بدن را تا حدی افزایش دهد اما این افزایش متابولیسم در حدی نیست که بتوان برای کاهش وزن روی آن حساب کرد.

اگر بخواهیم فلفل و غذاهای تند را در حدی مصرف کنیم که متابولیسم بدنمان به میزان قابل‌توجهی بالا برود، عوارض زیاده‌روی در مصرف فلفل خود را نشان می‌دهد چون ادویه‌هایی مانند فلفل، محرک اسید معده هستند و مصرف آنها می‌تواند باعث التهاب معده یا حتی گاستریت شود.

ابتلا به زخم معده یا زخم دوازدهه هم از دیگر عوارض مصرف طولانی‌مدت، مداوم و زیاد انواع فلفل (به خصوص فلفل‌های تند) است. ضمن اینکه حساسیت سلول‌های چشایی و گیرنده‌هایی که طعم و مزه را روی زبان و دهان درک می‌کنند، با مصرف روزانه و بی‌رویه فلفل کاهش پیدا می‌کند.

متاسفانه این روزها برخی افراد، به امید لاغر شدن سریع، کپسول‌های لاغری حاوی فلفل را تهیه و مصرف می‌کنند. این کپسول‌های لاغری حاوی فلفل تند هستند و با هدف افزایش سوخت‌وساز بدن تولید می‌شوند ولی وقتی کپسول پس از ساعتی درون معده یا روده باز می‌شود، عوارض بسیاری دارد.

برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های گوارشی، فریب تبلیغات پوچ سودجویان را نخورید و بدون تحقیق و بررسی، هیچ قرص و کپسول لاغری‌ای را مصرف نکنید.