

## فلفل تند یا شیرین، کدام مفیدتر است؟

دوست دارید غذایان آنقدر تند باشد که زبانتان به گزگز بیفتد؟ حتی وقتی می‌خواهید ...



سلامت نیوز : دوست دارید غذایان آنقدر تند باشد که زبانتان به گزگز بیفتد؟ حتی وقتی می‌خواهید چیپس و بستنی بخورید، باز هم طعم تند و آتشین را ترجیح می‌دهید؟ اگر جوابتان به این سؤال‌ها مثبت است، پس شما یک عاشق واقعی فلفل تند هستید. اما به نظرتان فلفل تند بهتر است یا فلفل شیرین؟!

اگر ظرفیتش را دارید، فلفل تند بخورید!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ، فلفل تند و فلفل شیرین یا فلفل دلمه‌ای، محتوی فیبر و آب هستند. هر دو حاوی ویتامین C و مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات کاروتنوئیدی هستند؛ این ترکیبات کاروتنوئیدی مواد محلول در چربی هستند که باعث ایجاد رنگ‌های مختلف از قرمز و نارنجی تیره تا سبز و بنفش و سیاه، می‌شود. البته طعم تند برخی فلفل‌ها به دلیل مواد قلیایی است که در آنها وجود دارد و طعمی تند و کمی تلخ را ایجاد می‌کند. البته فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود. در کل همه فلفل‌ها می‌توانند به بالا رفتن متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری‌سوزی و کاهش وزن شود.

با اینکه استفاده بیش از حد از فلفل تند عوارضی ندارد و افراد هندی یا ساکنان آسیای دور با وجود مصرف غذاهای بسیار تند که برای ما ایرانی‌ها غیرقابل تحمل است، دچار مشکل نمی‌شوند اما از آنجا که در فرهنگ غذایی ما، خوردن غذاهای تند چندان متداول نیست، سیستم گوارشی بسیاری از افراد به غذاهای اینچینی عادت ندارد و ممکن است بعضی افراد با خوردن این غذاها دچار سوزش معده، بالا رفتن فشار خون یا افزایش تپش قلب شوند. همچنین خوردن فلفل‌های تند به همه افراد، به‌خصوص افرادی که دچار مشکلات گوارشی بوده، به ویژه افراد مبتلا به هموروئید، به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود چون باعث وخیم‌تر شدن حال‌شان می‌شود.

فلفل تند موثرتر است

هر دو فلفل، هم تند و هم شیرین خواص زیادی دارند که مشابه هم است؛ انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با خواص ضدسرطانی و ضد بیماری‌های قلبی-عروقی و ضد بیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضدالتهابی‌شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و شدت تاثیرگذاری‌اش بیشتر از فلفل شیرین است.

تنها مشکل فلفل تند این است که برخی افراد نسبت به آن حساسیت دارند و به هیچ‌عنوان نباید این نوع فلفل را مصرف کنند، بنابراین به همه بیماران که برای مصرف فلفل تند مشکل دارند، توصیه می‌کنم از انواع فلفل‌های شیرین، فلفل‌های دلمه‌ای با رنگ‌های متفاوت استفاده کنند. این فلفل‌ها حاوی رنگدانه‌های متفاوتی هستند که هر کدام خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار مفیدی دارند و بهتر است تمام بیماران که نمی‌توانند از فلفل تند استفاده کنند، فلفل شیرین با رنگ‌های مختلف میل کنند. فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود

زیاد فلفل تند نخورید!

از نظر خواص تغذیه‌ای تفاوت چندانی بین فلفل تند و شیرین وجود ندارد و فقط فلفل‌ها با رنگ‌های مختلف، ترکیبات کاروتنوئیدی

متفاوتی دارند و از لحاظ ارزش غذایی تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند. همه انواع فلفل‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین E هستند که قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان است و برای سلامت افراد بسیار مفید و موثر. اما از لحاظ تغذیه تفاوت چندانی بین فلفل تند و فلفل شیرین وجود ندارد. تفاوت عمده آنها به ترکیبات فلاونوئیدی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برمی‌گردد که باعث طعم تند در برخی فلفل‌ها می‌شود. مسلماً ترکیبات تند باعث ترشح بیشتر اسید معده می‌شود و افرادی که به غذاهای تند عادت می‌کنند، در دراز مدت ممکن است به مخاط دستگاه گوارشی خودشان آسیب برسانند.

چراکه وقتی افراد ذائقه خودشان را به تندی عادت می‌دهند، بعد از مدتی حساسیت گیرنده‌های حس چشایی‌شان نسبت به طعم تند پایین می‌آید و به همین دلیل مجبور می‌شوند مقدار تندی غذا را بیشتر کنند تا باز هم طعم تند آن را احساس کنند. طعم تند در حد تعادل، طعم مطلوبی است که حتی می‌تواند قدرت پذیرش غذا را افزایش دهد. اما همان‌طور که گفته شد مصرف بیش از حد فلفل می‌تواند باعث آسیب به بافت یا مخاط دستگاه گوارش شود. در نهایت فراموش نکنید که تغذیه علم تنوع است و استفاده از هر دو نوع فلفل، تند و شیرین، در حد تعادل بسیار خوب است و طعم تند به شرطی که بیش از حد نباشد، می‌تواند باعث ایجاد تنوع و تغییر ذائقه شود.