

## چیلی، دوست تند بدن

سال‌ها است که پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه افرادی را که از رفلاکس اسید و زخم معده رنج می‌برند...



سال‌ها است که پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه افرادی را که از رفلاکس اسید و زخم معده رنج می‌برند، از خوردن فلفل‌های تند منع می‌کنند، اما برخی تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در فلفل چیلی می‌توانند در کاهش احتمال ابتلا به زخم معده موثر باشند.

چیلی، با وجود طعم تندش، فلفلی بسیار مشهور با خواص درمانی متعدد است. این گیاه که در اصل با سبزیجاتی همچون گوجه‌فرنگی، سیب زمینی و بادمجان در یک گروه گیاه شناسی قرار می‌گیرد، در نقاط مختلفی از دنیا پرورش می‌یابد، اما آمریکای مرکزی محل اصلی رشد و پرورش این گیاه است. به همین دلیل است که معمولا نام چیلی همه ما را به یاد مکزیکی می‌اندازد.

چیلی در اکثر موارد یکی از اصلی‌ترین طعم دهنده‌های غذاهای مکزیکی است. این گیاه در قرون 16 و 17 میلادی توسط مکتشفین اسپانیایی و پرتغالی به مردم سایر نقاط دنیا معرفی شد. چیلی را می‌توان زمانی که هنوز سبز است از ساقه اصلی چید و یا اینکه پس از قرمز شدن کامل این گیاه و حتی خشک شدنش آن را برداشت کرد. معمولا کشاورزان چیلی را پس از قرمز شدن با دست می‌چینند. چیلی طعم بسیار تندی دارد. این تندی ناشی از وجود ترکیبات آلکالوئید در چیلی است. برخی از نمونه‌های این عناصر عبارتند از: کاپسایسین، کاپسانتین و کاپسروبین.

### ترکیبات موجود در چیلی

چیلی حاوی مقادیر قابل توجهی از ترکیبات شیمیایی گیاهی است که برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و بهبود آنها بسیار ضروری هستند. برخی انواع آنتی‌اکسیدان، فلاونوئید، پتاسیم، منگنز، آهن، منیزیم، ویتامین‌های گروه B مانند نیاسین، پیریدوکسین (ویتامین B6)، ریبولوین (ویتامین B2)، تیامین (ویتامین B1) و ویتامین C از جمله ترکیبات مفید موجود در چیلی هستند.

### کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

تحقیقات نشان می‌دهند غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی‌های اشباع شده هستند، مانند گوشت قرمز و لبنیات، می‌توانند منجر به افزایش کلسترول خون شوند. همین امر موجب انواع بیماری‌های قلبی-عروقی و حتی مرگ می‌شود. ثابت شده است که ترکیبات موجود در چیلی نه تنها در کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید خون موثر هستند، بلکه گاه می‌توانند از انباشت توده‌های خونی که می‌توانند باعث شکل‌گیری لخته‌هایی مرگبار در رگ‌ها شوند، جلوگیری کنند. این خواص برای افرادی که در معرض ابتلا به بیماری‌های

قلبی هستند یا در حال حاضر از این مشکلات رنج می‌برند بسیار مهم است.

## کاهش التهاب

یکی دیگر از تاثیرات مثبت ناشی از مصرف چیلی کاهش التهابات در بدن است. یکی از معمول‌ترین نمونه‌های التهاب در بدن، التهاب مفاصل و آرتروز است. همچنین ثابت شده است که چیلی در کاهش درد نیز موثر است. دانشمندان علت این امر را وجود مقادیر زیادی کاپسایسین در این نوع فلفل می‌دانند. کرم‌ها و پمادهایی که برای درمان درد و آرتروز در بازار موجودند، اکثراً حاوی ترکیبات کاپسایسین است. این ترکیبات در کاهش درد و ورم بسیار موثرند. توجه داشته باشید که این کرم‌ها فقط برای استعمال خارجی طراحی شده‌اند و تاثیر آنها پس از تماس مستقیم با پوست بروز می‌کند.

## بهبود عملکرد دستگاه گوارش

سال‌ها است که پزشکان، پرستاران و متخصصان تغذیه افرادی را که از رفلاکس اسید و زخم معده رنج می‌برند، از خوردن فلفل‌های تند منع می‌کنند، اما برخی تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که ترکیبات موجود در فلفل چیلی می‌توانند در کاهش احتمال ابتلا به زخم معده موثر باشند. ترکیبات موجود در چیلی یکی از عوامل اساسی تولید اسیدهای هیدروکلریک هستند. این اسیدها نه تنها برای هضم غذا ضروری هستند، بلکه در کاهش درد ناشی از زخم معده نیز موثرند. چیلی در کاهش گاز معده و نفخ نیز موثر است.

## کاهش قند خون

خوردن چیلی بر افرادی که دارای اضافه وزن هستند یا از دیابت رنج می‌برند تاثیر بسیار مثبتی دارد. مصرف این نوع فلفل می‌تواند منجر به کاهش قندخون و مشکلات ناشی از آن بشود.

## بهبود سلامت قلب، جریان خون و کاهش غلظت خون

چیلی با کاهش غلظت خون و بهبود جریان آن می‌تواند تاثیر بسیار خوب و مهمی بر سلامت افراد بگذارد و از وقوع سکت‌های احتمالی جلوگیری کند. خوردن روزانه غذاهایی که حاوی فلفل چیلی هستند به شما کمک می‌کند از خواص متعدد و مهم آن بهره‌مند شوید.

کند ساختن روند گسترش سرطان پروستات، روده و معده

تحقیقاتی که در سال 2006 صورت گرفته است نشان می‌دهد که کاپسایسین موجود در چیلی به توقف گسترش سرطان پروستات، روده و معده کمک می‌کند. کاپسایسین باعث می‌شود سلول‌های اولیه این سرطان‌ها نابود شوند. یکی از علل اصلی این امر، ضد التهاب بودن ترکیبات موجود در چیلی است.

کمک به داشتن خوابی آرام

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که روزانه مقداری چیلی مصرف می‌کنند، شب راحت‌تر خوابشان می‌برد و در طول شب نیز کمتر دچار اختلال در خواب می‌شوند. همچنین اضافه کردن کمی چیلی تازه به وعده شام می‌تواند به سرحال شدن شما در صبح روز بعد کمک کند.

منبع: دنیای تغذیه