

از خواص شگفت‌انگیز فلفل چه می‌دانید؟



تمام انواع فلفل از گروه سبزیجات هستند و این دسته از سبزی‌ها از فلفل سبز دلمه‌ای گرفته تا فلفل تند قرمز همگی در یک گروه غذایی جای می‌گیرند و تقریباً دارای خواص مفید بسیاری برای بدن هستند...

تمام انواع فلفل از گروه سبزیجات هستند و این دسته از سبزی‌ها از فلفل سبز دلمه‌ای گرفته تا فلفل تند قرمز همگی در یک گروه غذایی جای می‌گیرند و تقریباً دارای خواص مفید بسیاری برای بدن هستند.

تحقیقات ارائه شده در نشریه بی‌بیتیش مدیکال نشان می‌دهد که هفت هزار سال قبل از میلاد مسیح، در آمریکای جنوبی و مرکزی از این سبزی به عنوان چاشنی در غذاها استفاده می‌شد.

پژوهشگران می‌گویند؛ این ماده غذایی یکی از منابع سرشار ویتامین ث و کاروتن‌ها است.

متخصصان از مدتها پیش معتقدند که از این سبزی خوراکی می‌توان برای افزایش جریان خون، تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوءهاضمه استفاده کرد. حتی بسیاری از محققان و متخصصان طب سنتی در چین توصیه می‌کنند که زنان برای تسکین دردهای ناشی از دوره عادت ماهانه می‌توانند از فلفل استفاده کنند. نوعی از این سبزی به نام فلفل دلمه‌ای به رنگ‌های سبز، نارنجی، زرد و قرمز وجود دارند که اصلاً تند نیستند و ما اغلب آنها را با غذا یا در سالاد استفاده می‌کنیم.

مطالعات نشان می‌دهد؛ کاپسیسین ماده‌ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می‌شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کاپسیسین موجود در آن سبب کاهش درجه حرارت بدن شده که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوای گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که کاپسیسین به عنوان فعال‌ترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنال‌های درد در بدن می‌شود. این ماده همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد که سلول‌های شما را از آسیب مولکول‌های رادیکال آزاد محافظت می‌کند و درعین حال خاصیت ضد باکتریایی نیز دارد.

به گزارش ایسنا، این ماده به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می‌کند و سیستم قلبی عروقی را تحریک و سیستم هاضمه را تقویت کرده و درد موجود روی پوست یا مفاصل بدن را تسکین بخشیده و برای مثانه به عنوان داروی ضد احتقان و ضد باکتری موثر است.

به گفته محققان، فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد که این امر باعث کاهش فشارخون نیز می‌شود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و این خواص فلفل به پیشگیری از بیماری‌های قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگ‌ها) کمک فراوانی می‌کند.

هر چند فلفل سبب سوزش زبان می‌شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، اما بعد از مدتی شدت علائم درد را در بدن کاهش می‌دهد.

کاپسیسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتریت روماتوئید را تسکین می‌دهد، بلکه هنگام استفاده به شکل موضعی، میزان ورم ناشی از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

فلفل با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی در معده و نابودی باکتری‌هایی که می‌توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می‌کند. خاصیت ضد باکتری فلفل همچنین از بروز اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می‌کند.

پژوهشگران تأکید می‌کنند؛ این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شود. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می‌کند در نتیجه برای بیماران مبتلا به آمفیزم (بیماری اتساع و بزرگ شدن ریه‌ها) نیز مفید است.