

10 خاصیت باور نکردنی برای فلفل



کاپساسین ماده‌ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می‌شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کاپساسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن می‌شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می‌شود...

- 1- کاپساسین ماده‌ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می‌شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کاپساسین موجود در آن در واقع سبب کاهش درجه حرارت بدن می‌شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می‌شود.
- 2- فلفل موجب افزایش اشتها می‌شود.
- 3- کاپساسین موجود در فلفل، باعث کاهش بروز زخم معده می‌شود. کاپساسین موجب افزایش جریان خون در قسمت مخاطی معده و تولید موکوس به وسیله دیواره معده می‌شود، بنابراین بافت معده در برابر ترشح اسید معده مصون باقی می‌ماند.
- 4- کاپساسین سبب کاهش میزان کلسترول خون می‌شود، این موضوع موجب کاهش احتمال گرفتگی رگ‌ها می‌شود، این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، این دو خاصیت موجب می‌شود که مصرف فلفل به پیشگیری از بیماری‌های قلبی و آرترواسکلروز (سخت شدن رگ‌ها) کمک کند.
- 5- فلفل خاصیت ضد سرطانی نیز دارد. کاپساسین موجود در فلفل، به عنوان یک ترکیب ضدسرطانی عمل کرده و مانع از فعالیت ترکیبات سرطان‌زا در بدن می‌شود و از تشکیل تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کند.
- 6- میزان بالای ویتامین ث موجود در فلفل دلمه‌ای باعث می‌شود، این نوع فلفل برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید باشد. بد نیست بدانید یک فلفل دلمه‌ای متوسط، بیش از 3 برابر نیاز روزانه بدن ویتامین ث دارد.
- 7- فلفل یک مسکن قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، اما سپس شدت علائم درد را در بدن کاهش می‌دهد. این امر کاهش شدت سیگنال‌های درد در بدن است.
- 8- فلفل موجب تحریک سیستم ایمنی می‌شود، به همین دلیل می‌تواند از ایجاد عفونت جلوگیری کند. تحقیقات نشان داده کسانی که به طور مرتب فلفل می‌خورند، کمتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند.
- 9- خاصیت ضد باکتری فلفل موجب پیشگیری و درمان اسهال عفونی می‌شود.
- 10- فلفل مانند یک داروی ضد احتقان، سبب رقیق شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شود.

منبع: شفاف