

فلفل دلمه ای، محافظ سلامت



فلفل دلمه ای در رنگ های متفاوت یافت می شود، از جمله قرمز، زرد و سبز. این گیاه منبع عالی ویتامین A، C، بتاکاروتن، کاروتنوئید و لیکوپن است. این گیاه کم چربی و کم کالری که کلسترول خون را افزایش نمی دهد، خواص دیگری نیز دارد که به بعضی از خواص آن اشاره شده است.

سلامت نیوز : فلفل دلمه ای در رنگ های متفاوت یافت می شود، از جمله قرمز، زرد و سبز. این گیاه منبع عالی ویتامین A، C، بتاکاروتن، کاروتنوئید و لیکوپن است. این گیاه کم چربی و کم کالری که کلسترول خون را افزایش نمی دهد، خواص دیگری نیز دارد که به بعضی از خواص آن اشاره شده است.

روند سوخت و ساز بدن را تقویت می کند.

از آن جا که کالری کمی دارد، در کاهش وزن موثر است. میزان تری گلیسرید خون را پایین می آورد و کالری سوز است.

با ترشح مایعات گوارشی، از سوءهاضمه پیشگیری می کند.

ویتامین C و A موجود در آن که آنتی اکسیدان های قوی محسوب می شود، از آسیب رسانی رادیکال های آزاد به اعصاب، سلول ها و رگ های خون پیشگیری می کند.

کپساسین موجود در فلفل دلمه ای به سلول های سرطانی امکان فعالیت نمی دهد.

کپساسین (Capsaicin) در این گیاه مانع از انتقال درد به سیستم مرکزی می شود.

ویتامین C آن، گلبول های سفید را در مقابله با عفونت ها تحریک می کند. در نتیجه سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

ویتامین C و فلاوانوئید موجود در آن از مشکلات تنفسی مانند عفونت ریه، آسم، خس خس سینه و ... پیشگیری می کند.

منبع : روزنامه خراسان