

فواید و مضرات غذای تند

مصرف غذاهای تند در بسیاری از فرهنگ‌ها و کشورها متداول می‌باشد، از این میان می‌توان هند باستان و مکزیک را نام برد. حس تند در انتهای زبان حس می‌گردد.



همشهری آنلاین: مصرف غذاهای تند در بسیاری از فرهنگ‌ها و کشورها متداول می‌باشد، از این میان می‌توان هند باستان و مکزیک را نام برد. حس تند در انتهای زبان حس می‌گردد.

حس تند یا از ماده غذایی تند مانند سیر، پیاز یا فلفل ساطع می‌گردد و یا ادویه‌جات تند مانند فلفل قرمز و کاری و یا انواع سس‌های تند مانند توباسکو یا سس خردل.

هر یک از این مواد غذایی و یا ادویه‌جات خواص خود را دارا می‌باشند؛ سیر و پیاز خاصیت ضدسرطان و میکروب‌کشی دارند، پودر کاری خاصیت ضدالتهاب و ضد درد دارا می‌باشد و دانه خردل با دارا بودن منیزیم و سلنیوم بالا محافظ قلب و ضدسرطان است و برای رفع درد مفاصل و آرتروز مفید بوده و به دلیل دارا بودن ویتامین B3 کاهنده کلسترول خون می‌باشد. اکثریت فواید غذای تند از ماده کاپسایسین است.

فواید

* بازکننده سینوس

کاپسایسین سبب باز شدن عروق بینی و سینوس‌ها می‌گردد و جریان خون را در سینوس افزایش داده و سبب رفع التهاب آن می‌گردد.

* بهبود برونشیت

غذای تند تعریق را زیاد کرده و سبب سرفه و خروج موکوس بد از طریق سرفه می‌گردد، دمای بالای غذاهای دارای ادویه تند باعث باز شدن لوله‌های برونش گردیده و سبب بهبود سرماخوردگی می‌گردد.

غذاهای تند* تقویت حافظه

تحقیقات اخیر در استرالیا نشان داده است افرادی که در هفته حداقل یک‌بار غذای ادویه‌دار و تند مخصوصاً دانه خردل استفاده می‌کنند از تحلیل سلول‌های مغزی جلوگیری کرده و سیستم اعصاب قوی‌تری دارا هستند و در میانسالی از ابتلا به آلزایمر در امان هستند (یکی از دلایل آن وجود ویتامین‌های گروه B مخصوصاً ویتامین B1 می‌باشد).

* افزایش متابولیسم و لاغری

تمامی ادویه‌جات تند اعم از کاری و فلفل قرمز سبب تحریک تیروئید و افزایش ضربان قلب شده و متابولیسم را بالا برده و سبب چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌گردند.

* رفع التهاب

کاپسایسین در انواع فلفل با دارا بودن خاصیت ضدالتهابی سبب کاهش درد، مخصوصاً درد عضلات و مفاصل می‌گردد.

* باز شدن عروق

ادویه‌جات تند، سیر و پیاز سبب افزایش نیترات خون و باز شدن عروق می‌گردد، فشارخون را کاهش داده و رسوبات داخل عروق

را از بین می‌برد و برای قلب و عروق بسیار مفید می‌باشد.

* ضد سرطان

غذاهای تند دارای آنتی‌اکسیدان هستند و با رادیکال‌های آزاد که سبب بروز سرطان می‌گردند مبارزه کرده و از پخش شدن سرطان جلوگیری می‌کنند. در تحقیقات اخیر ثابت شده است غذاهای تند رشد انواع تومور را کاهش می‌دهد.

* بوی بد دهان

اغلب ادویه‌جات تند و یا سیر و پیاز دارای بوی تند و زننده هستند و می‌بایست بعد از مصرف آن‌ها دهان شسته شود.

* از بین بردن حس چشایی

ثابت شده است مصرف ادویه‌جات بسیار تند بیشتر از هفته‌ای 2-3 بار پرزهای چشایی را از بین برده و به مرور زمان مزه غذاها درست حس نمی‌شود.

* ایجاد مشکلات ادراری

مواد تند بعد از تصفیه وارد مثانه و کلیه می‌شود و به مقدار زیاد به بافت می‌تواند لطمه بزند.

* برای افراد حامله و شیرده خطرناک می‌باشد

مواد تند وارد مایع آمنیوتیک رحم و شیر مادر شده و سبب ایجاد تحریک عصبی در جنین و نوزاد می‌گردد.

* مشکلات اولسریک (معده)

غذاها و ادویه‌جات تند می‌توانند سبب تحریک بافت معده و التهاب آن گردند و دیواره معده را تخریب کرده و اسید معده را افزایش داده و سبب ایجاد زخم در طولانی مدت شوند.

* اثر بر روی زبان

ادویه‌جات تند مخصوصاً جالوپینو و توباسکو می‌توانند آلرژی بر روی زبان ایجاد کنند و سبب کهیر بر روی زبان شوند و فرد تا یک ماه هیچ طعمی را حس نمی‌کند.

* بی‌خوابی

غذاهای تند برای خواب آرام مناسب نمی‌باشد. مصرف این غذاها قبل از خواب سبب افزایش دمای بدن و حتی تعریق در افراد می‌گردد و می‌تواند سیکل خواب را در افراد به هم بزند.

* رفلکس معده

غذاها و ادویه‌جات تند با افزایش اسید معده می‌توانند سبب نفخ و ترش کردن در افراد شوند.

نکته

به طور کلی مصرف غذاهای تند و ادویه‌جات به صورت متعادل با مقدار کم به افرادی که دچار مشکلات گوارشی نیستند توصیه می‌گردد.

منبع: دنیای تغذیه