



در باب فلفل سیاه

برای تهیهی فلفل سیاه، میوه‌های نارس درخت فلفل جوشانده و سپس در آفتاب به مدت ۱۰ روز خشک می‌شوند. بعد از این مدت میوه‌ها خشک، سیاه و چروک می‌شوند و ادویه‌ی مورد علاقه‌ی شما به دست می‌آید.

همشهری آنلایین: برای تهیهی فلفل سیاه، میوه‌های نارس درخت فلفل جوشانده و سپس در آفتاب به مدت ۱۰ روز خشک می‌شوند. بعد از این مدت میوه‌ها خشک، سیاه و چروک می‌شوند و ادویه‌ی مورد علاقه‌ی شما به دست می‌آید.

فلفل سیاه از میوه‌ی خشک‌شده‌ی درخت فلفل (*Piper nigrum*) به دست می‌آید. این گیاه بومی هند از خانواده‌ی Piperaceae است که از آن ادویه‌ی فلفل سیاه تهیه می‌کنند. البته از طریق شیوه‌ها و روش‌های مختلفی از همین میوه‌ها فلفل‌های مختلفی مانند فلفل سفید و فلفل سبز نیز تهیه می‌شود. برای تهیهی فلفل سیاه میوه‌های نارس درخت فلفل جوشانده و سپس در آفتاب به مدت 10 روز خشک می‌شوند. بعد از این مدت میوه‌ها خشک، سیاه و چروک می‌شوند و ادویه‌ی مورد علاقه‌ی شما به دست می‌آید. برای آشنایی بیشتر با خواص این ادویه‌ی مفید با ما همراه باشید.

اندر خواص فلفل سیاه

بدون شک فلفل سیاه ادویه‌ی مورد علاقه‌ی همه نیست؛ اما افرادی از این ادویه استفاده می‌کنند و به آن علاقه دارند معتقدند که این ادویه بسیار مورد دلخواه است. باید بدانید که فلفل سیاه یکی از گیاهان دارویی و شفابخش آیورودا (سیستم پزشکی، مذهبی و فلسفی هند) می‌باشد. این ادویه به همراه فلفل قرمز و زنجبیل از ادویه‌های فوق‌العاده و درمانگر برای بهبود گوارش و تحریک متابولیسم بدن است.

«پی‌پرین» موجود در فلفل سیاه از این ادویه ماده‌ای تقویت‌کننده معده، محرک، تحریک‌کننده ترشح شیرهای معده، بهبوددهنده‌ی گوارش و همیار جذب مواد مغذی ساخته است. در واقع ترکیبات این فلفل باعث می‌شوند که بدن ما به بهترین و بیشترین میزان خواص نهفته در مواد غذایی مصرف‌شده را جذب خود کند.

البته حواستان باشد اگر دچار مشکلاتی مثل زخم معده، ورم معده یا بواسیر هستید نباید از این ادویه استفاده کنید به خاطر اینکه باعث تحریک مخاط می‌شود.

فلفل سیاه همیار لاغری

فلفل سیاه خاصیت تولید حرارت دارد و برای همین باعث افزایش دمای بدن می‌شود. همین مسئله هم به لاغری کمک می‌کند. به خاطر اینکه متابولیسم بدن را بالا برده و با چاقی مفرط نیز مقابله می‌کند. اگر رژیم لاغری دارید و یا نمی‌خواهید چاق شوید از این ادویه در برنامه‌ی غذایی خود بیشتر استفاده کنید.

فلفل سیاه ضد عفونی‌کننده و ضد افسردگی

فلفل سیاه درعین حال ضد عفونی‌کننده، خلط‌آور و حتی محرک جنسی است. این ادویه‌ی پرخاشی برای مقابله با افسردگی نیز موثر است. به خاطر اینکه باعث افزایش ترشح آندورفین در مغز می‌شود و مانند یک داروی ضد افسردگی طبیعی عمل می‌کند.

فلفل سیاه برای مصرف موضعی

از فلفل سیاه همچنین می‌توان به صورت موضعی استفاده کرد. این فلفل حاوی ترکیبی به نام «پی‌پرین» است که به نظر می‌رسد برای مقابله با بیماری ویتیلیگو (نوعی اختلال در رنگدانه‌های پوستی) موثر بوده و همچنین به عنوان ماساژ عضلانی برای آرامش و کاهش درد استفاده می‌شود. توجه داشته باشید که اسانس فلفل سیاه باعث افزایش تعریق شده و باعث پاک‌سازی و سم‌زدایی بدن می‌شود. به خاطر اینکه تعریق، سموم بدن را از طریق پوست دفع می‌کند.

فلفل سیاه و خواص گوارشی آن

فلفل باعث تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی و صفاوی می‌شود. باید بدانید که یک غذای حاوی فلفل سیاه خیلی راحت و سریع هضم و جذب بدن می‌شود و سریع‌تر از روده‌ها عبور می‌کند.

هندی‌ها فلفل سیاه را «آتش گوارشی» می‌نامند. در کشور هند فلفل سیاه یکی از ادویه‌های پرمصرف و پرتعداد است و بعد از آن چینی‌ها دومین مشتری غذاهای تند برای هضم راحت غذا هستند.

فلفل سیاه مفید برای روده‌ها

روغن گیاهی فلفل و همچنین دانه‌های آن حاوی مولکولی به نام «پی‌پرین» هستند که روده‌ها را فعال می‌کند به طوری که حرکت آن‌ها را راحت‌تر می‌سازد.

در طب سنتی از ترکیب گیاهان دیگر با فلفل سیاه برای درمان اختلال مربوط به روده مانند تنبلی روده استفاده می‌کردند.

فلفل سیاه منبع آنتی‌اکسیدان‌ها

پی‌پرینی که در برنامه‌ی غذایی جذب بدن می‌شود همچنین یک آنتی‌اکسیدان خوب محسوب می‌شود. این خاصیت فلفل سیاه با کلسترول بد خون مقابله کرده و آسیب‌های ناشی از آن را کاهش می‌دهد. فلفل همچنین اکسایش و آسیب‌های سلولی ناشی از مصرف زیاد و بیش از اندازه‌ی چربی را کاهش می‌دهد.

فلفل سیاه و خواص ضدالتهابی‌اش

فلفل سیاه با التهاب‌های بدن که موجب مشکلات زیادی می‌شود مقابله می‌کند. در واقع ترکیبات فلفل سیاه را جزو ضدالتهاب‌های طبیعی می‌دانند.

فلفل سیاه محافظ مغز شما

پی‌پرین موجود در فلفل سیاه همچنین محافظ نرون‌ها یا همان سلول‌های عصبی است و از آسیب آن‌ها پیشگیری می‌کند. بر اساس نتایج پژوهش‌های مختلف این ترکیبات باعث بهبود حافظه نیز می‌شوند.

توجه توجه

مصرف فلفل سیاه در افرادی که معده‌ی حساسی دارند باعث تحریک آن می‌شود. توجه داشته باشید اگر از زخم معده رنج می‌برید نباید فلفل به خصوص فلفل سیاه مصرف کنید.

منبع: تبیان