

## چرا باید ادویه بخوریم؟

اضافه کردن تنها کمی ادویه به غذا می‌تواند دقیقا همان چیزی باشد که برای بهبود چشمگیر سلامت بدن خود به آن نیاز دارید.



اضافه کردن تنها کمی ادویه به غذا می‌تواند دقیقا همان چیزی باشد که برای بهبود چشمگیر سلامت بدن خود به آن نیاز دارید. به گزارش ایسنا، نتایج بررسی مطالعات مختلف نشان‌دهنده افزایش تمایل به استفاده از انواع ادویه‌ها در رژیم غذایی روزانه افراد است.

در این گزارش به نقل از هفته نامه «تایم» به سه دلیل مهم برای خوردن ادویه اشاره می‌شود.

### کمک به کاهش وزن

نتایج بسیاری از مطالعات جدید تایید می‌کند که افزودن اندکی ادویه به رژیم غذایی روزانه تا چند سانتیمتر از سایز دور کمر می‌کاهد.

همچنین مطالعه‌ای که از سوی متخصصان سلامت در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس انجام شده نشان می‌دهد که فلفل، بدن را وادار می‌کند تا کالری بیشتری بسوزاند. در مطالعه مشابهی نیز مشخص شد قرصی که از ترکیبات فلفلی تهیه شده به زنان و مردان کمک می‌کند تا چربی بیشتری بسوزانند.

### کاهش خطر ابتلا به سرطان

وجود یک ترکیب شیمیایی با نام «کاپساسین» در فلفل تاثیر مثبتی در افزایش فعالیت گیرنده‌های سلولی در سطح روده می‌شود.

این گیرنده‌های سلولی با فعالیت همیشگی خود می‌توانند رشد تومورهای سرطانی را به حداقل برسانند. یافته‌های این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که کاپساسین نه تنها خطر تشکیل تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد بلکه سبب طول عمر نیز می‌شود.

جزئیات بیشتر در این باره در مجله مطالعات بالینی منتشر شده است.