

فلفل قرمز، دشمن چربی شکم

پژوهش های اخیر حاکی از این است که مصرف فلفل قرمز باعث کاهش چربی در ناحیه شکم می شود.



پژوهش های اخیر حاکی از این است که مصرف فلفل قرمز باعث کاهش چربی در ناحیه شکم می شود.

محققان انگلیسی و آمریکایی در مطالعه ای مشترک دریافتند نوعی ترکیب طبیعی موجود در فلفل قرمز به میزان قابل توجهی چربی های ذخیره شده در شکم را کاهش می دهد.

چاقی شکمی خطرناک ترین نوع چاقی است زیرا خطر بیماری های مزمن از جمله پرفشاری خون، دیابت و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

به عقیده محققان این ترکیب ارزشمند کاپسایسین نام داشته و نقش موثری در رفع چاقی شکمی ایفا می کند.

همچنین مشخص شد که کاپسایسین موجب کاهش کلسترول خون و کاهش شدت سیگنال های درد در بدن می شود.

این ماده خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و سلول های بدن را در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند و از خاصیت ضد باکتریایی نیز برخوردار است.