

## با فلفل قرمز لاغر شوید

شاید سراغ خیلی از مواد غذایی می‌روید تا لاغرتران کند اما دانستن اینکه انواع فلفل چه تاثیری در کاهش وزن شما دارد برایتان جالب خواهد بود. فلفل تند، خواص دارویی بسیاری دارد و به همین خاطر امروزه استفاده از این ادویه دراکثر غذاها باب شده است...



شاید سراغ خیلی از مواد غذایی می‌روید تا لاغرتران کند اما دانستن اینکه انواع فلفل چه تاثیری در کاهش وزن شما دارد برایتان جالب خواهد بود. فلفل تند، خواص دارویی بسیاری دارد و به همین خاطر امروزه استفاده از این ادویه دراکثر غذاها باب شده است.

امروزه باور غلطی که فلفل قرمز و فلفل تند باعث ایجاد زخم معده یا تحریک آن می‌شوند، کاملاً رد شده و فواید این ماده غذایی از مضرات آن پیشی گرفته است. تحقیقات جدید بر ساختار این ماده غذایی و چگونگی عملکرد آن در سیستم بدن نشان داده، استفاده از فلفل تند می‌تواند کمک بزرگی در کاهش وزن بکند. نوعی عصاره که از فلفل تند گرفته می‌شود در درمان بسیاری از امراض پوستی مانند رفع التهاب و برافروختگی پوست، رفع لک و انواع کک و مک موثر است. فلفل تند دارای خواص ضد سرطانی است. انواع اکسیدان موجود در این ماده غذایی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن نقش چشمگیری دارند. همچنین فلفل چیلی یا فلفل تند در جلوگیری از رشد سلول‌های موثر است. قطعا همه افرادی که رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنند با شنیدن اینکه قرص‌های لاغری جدید حاوی ترکیب DCT وارد بازار شده، خیلی خوشحال می‌شوند. ترکیبات این قرص‌ها مواد موجود در فلفل قرمز تند است که باعث افزایش سوخت و ساز بدن و در نتیجه کاهش وزن می‌شود. با نوش جان کردن فلفل تند، احساس گرما و آتش گرفتن می‌کنید. علت این است که کاپسایین موجود در فلفل باعث ترشح آدرنالین می‌شود؛ این هورمون در بالا رفتن دمای بدن نقش موثری دارد. دمای بدن بالا رفته، متابولیسم افزایش پیدا می‌کند و در بسیاری از افراد، باعث عرق کردن می‌شود. پس از اینکه این حالت به وجود آمد، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند و فرد لاغر می‌شود. قطعا فلفل بدون هیچ دلیلی تند نیست؛ تندی آن هم علتی دارد! این ماده غذایی، حاوی کالری بسیار کمی است، به همین خاطر مهمان تمام بشقاب‌های رژیمی است. فلفل تند برای درمان افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، مصرف فلفل قرمز یا فلفل تند با کاهش ناراحتی‌های مفصلی و آرتروز رابطه مستقیمی دارد.

فلفل تند علاوه برداشتن خاصیت ضد سرطانی به میزان چشمگیری حاوی فیبر است که در حفظ سلامت بدن موثر است. انواع فلفل چه از نوع تند و چه شیرین، حاوی ترکیباتی هستند که تحقیقات نشان داده دمای بدن را به میزان چشمگیری بالا می‌برند و مصرف اکسیژن را بعد از 20 دقیقه خوردن فلفل به حداکثر می‌رسانند؛ این یک خبر بسیار خوشحال کننده است چرا که به این معناست که بدن، کالری بیشتری می‌سوزاند و به کاهش وزن کمک بسیاری می‌کند. بدن‌یست بدانید که این دسته از سبزی‌ها از قدیم مورد توجه گیاه شناسان غربی بوده اند.