

## چه می‌کند این فلفل دلمه‌ای!

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین و B6 است که ویتامین‌های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند. فلفل دلمه‌ای همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن می‌باشد.

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین و B6 است که ویتامین‌های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند. فلفل دلمه‌ای همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن می‌باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، رنگ‌های زیبا و چشم نواز، انواع مختلف، طعم دلچسب و آبدار... خوشبختانه فلفل دلمه‌ای جزو سبزیجاتی است که طرفداران زیادی دارد. اما هستند افرادی که به هر دلیلی خود را از طعم و خواص این ماده‌ی غذایی مفید محروم می‌کنند. اگر بدانید که «چه می‌کند این فلفل دلمه‌ای» حتماً بیش از پیش از آن استفاده خواهید کرد.

فلفل دلمه‌ای علاوه بر اینکه سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات مفیدی است که از ابتلا به انواع بیماری‌های پیشگیری می‌کند، طعم خوب و دلچسبی هم به غذاها می‌بخشد.

با ما همراه باشید تا گلچینی از خواص فلفل دلمه‌ای را با شما در میان بگذاریم. مطمئنیم که بعد از این بیشتر از آن استفاده خواهید کرد.

فلفل دلمه‌ای به آب شدن چربی‌ها کمک می‌کند

اصلاً خانواده‌ی فلفل‌ها چه شیرین و چه تند به لاغری کمک می‌کنند. در این بین فلفل دلمه‌ای نیز به آب شدن چربی‌ها یاری می‌رساند.

محققان حوزه تغذیه ثابت کرده‌اند که «کاپسایسین» از رشد سلول‌های چربی پیشگیری به عمل می‌آورد. کاپسایسین ماده‌ی ای است که طعم تندی به فلفل کاین می‌دهد و باعث تحریک متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن می‌شود. برای همین است که نمی‌گذارد چربی‌ها روی هم انباشته شوند.

نتایج پژوهش‌های دیگری نیز نشان می‌دهد که فلفل دلمه‌ای شیرین سرشار از ماده‌ای به نام CH-19 Sweet است که مانند کاپسایسین عمل می‌کند. یعنی اینکه باعث تحریک متابولیسم بدن می‌شود. البته فلفل‌های تند دهان را آتش می‌زنند. اما فلفل دلمه‌ای بدون این که لب و دهانتان را بسوزاند و به هم بدوزد متابولیسم بدن را تحریک کرده و باعث آب شدن چربی‌ها می‌شود.

فلفل دلمه‌ای خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد

یک برش از فلفل دلمه‌ای قرمز حدود یک سوم نیاز روزانه‌ی ما به کاروتنوئیدها را تأمین می‌کند. می‌توانید فلفل دلمه‌ای را به سالادهایتان اضافه کنید و از خواص آن استفاده کنید.

نتایج پژوهش‌هایی که در سال 2009 در مجله‌ی بین‌المللی Journal of Cancer به چاپ رسید نشان می‌دهد زنانی که در آستانه‌ی یائسگی قرار دارند و روزانه دو بار یا بیشتر از مواد غذایی سرشار از کاروتنوئیدها استفاده می‌کنند به میزان 17 درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار می‌گیرند. واقعیت این است که کاروتنوئیدها فعالیت استروژن‌ها را متوقف می‌کنند. فلفل دلمه‌ای‌ها نیز سرشار از این ترکیبات مفید و پرخاصیت هستند. اگر می‌خواهید خود را از ابتلا به سرطان سینه دور کنید از مصرف این ماده‌ی غذایی غافل نشوید.

## فلفل دلمه‌ای از بروز آرتрит پیشگیری می‌کند

نصف فنجان فلفل دلمه‌ای قرمز یا زرد حاوی تقریباً دو برابر نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین C می‌باشد. فلفل دلمه‌ای‌های سبز رنگ نیز سرشار از ویتامین C است. ویتامین C یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن محسوب می‌شود. محققان دانشگاه منچستر انگلستان به این نتیجه رسیده‌اند خطر پیشرفت بیماری آرتريت التهابی در افرادی که ویتامین C کمتری مصرف می‌کنند در مقایسه با مصرف کنندگان دائمی این ویتامین بیشتر است.

فلفل دلمه‌ای، حافظ سلامت قلب شما

فلفل دلمه‌ای از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کند. فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه B می‌باشد. یک فنجان از فلفل دلمه‌ای موزی (فلفل دلمه‌ای‌های زردرنگ شبیه موز) 36 درصد نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین B6 و 10 درصد از نیاز ما به اسید فولیک (یکی دیگر از ویتامین‌های خانواده‌ی B) را تأمین می‌کند. فلفل دلمه‌ای قرمز به ترتیب 30 و 7 درصد و فلفل دلمه‌ای زرد نیز 20 و 10 درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین‌ها را تأمین می‌کند.

نتایج یک پژوهش ژاپنی که روی 35000 زن بین 40 تا 79 سال انجام شده است نشان می‌دهد زن‌هایی که از طریق مواد غذایی، ویتامین B6 و اسید فولیک بیشتری جذب کرده‌اند کمتر در معرض خطر مرگ و میر ناشی از سکته‌ی مغزی، بیماری‌های رگ‌های کورونری و بیماری‌های مربوط به قلب و عروق قرار گرفته‌اند.

فلفل جلوی افزایش کلسترول بد خون را می‌گیرد

وقتی حرف از فلفل به میان می‌آید نمی‌شود که از فلفل تند نگفت و ننوشت. کاپسایسین موجود در فلفل‌های تند حاوی خاصیت دیگری نیز می‌باشد: نتایج پژوهشی که در مجله‌ی *British Journal of Nutrition* به چاپ رسیده نشان می‌دهد مصرف منظم فلفل تند از تجمع کلسترول بد خون پیشگیری می‌کند. هر چه فلفل تند تر باشد به این معنی است که کاپسایسین موجود در آن نیز بیشتر است.

ویژگی‌های مشترک در رنگ‌های مختلف فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای به علت دارا بودن آب میان‌بافتی فراوان یکی از کم‌کالری‌ترین سبزی‌ها می‌باشد. با وجود اینکه فلفل دلمه‌ای سبز رنگ در میان اکثر افراد شناخته شده‌تر می‌باشد، اما پیگمان‌های ایجادکننده رنگ قرمز، نارنجی و زرد خواص بسیاری دارند. از نظر طعم، فلفل دلمه‌ای سبز کمی تلخ‌تر است و فلفل‌های زرد، نارنجی و قرمز شیرین‌تر هستند و به حالت میوه‌ای بیشتر شبیه می‌باشند. فلفل دلمه‌ای گیاه تندی نیست؛ زیرا کاپسایسین که باعث طعم تند در فلفل می‌شود، در این فلفل به مقدار بسیار ناچیزی وجود دارد.

فلفل دلمه‌ای، دارای فیبر و سایر ریزمغذی‌ها

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین و B6 است که ویتامین‌های موثر در تبدیل مواد غذایی به انرژی می‌باشند. فلفل دلمه‌ای همچنین گیاهی سرشار از فیبر، پروتئین و آهن می‌باشد.

فیبر در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و حبوبات یافت می‌شود و بدن برخلاف پروتئین، کربوهیدرات و چربی نمی‌تواند آن را هضم کند و در دستگاه گوارش با اتصال به چربی‌ها و افزایش دفع آن‌ها، موجب کاهش فشارخون و کلسترول خون می‌گردد. همچنین موجب جذب آهسته‌تر قند خون می‌شود. در نتیجه باعث می‌شود تا قند خون در حیطه نرمال ثابت بماند. از اثرات دیگر فیبر، التیام التهاب‌های ایجادشده در قسمت‌های مختلف بدن می‌باشد.

چه می‌کند این فلفل دلمه‌ای! فلفل دلمه‌ای قرمز، همان فلفل دلمه‌ای سبز رسیده

فلفل دلمه‌ای سبز رنگ وقتی خیلی رسیده می‌شود به رنگ قرمز تبدیل می‌شود که رسیده‌تر، شیرین‌تر و با طعمی ملایم‌تر است. ویتامین C و کاروتنوئیدها در حالت رسیده بیشتر هستند.

هم چنین ظرفیت آنتی‌اکسیدانی در فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ بیشتر از فلفل دلمه‌ای سبز می‌باشد. به منظور تهیه فلفل دلمه‌ای قرمز، باید توجه کرد که رنگ آن روشن باشد و پوست سفتی داشته باشد. ولی فلفل‌هایی که پوست کدر و چروکیده دارند، به

سمت فرآیند فساد پیش می‌روند و مواد مغذی‌شان به شدت افت می‌کند.

### فلفل دلمه‌ای قرمز، بیش‌ترین مقدار ویتامین C

با وجود اینکه فلفل دلمه‌ای سبز و زرد هم منابع خوبی از ویتامین C می‌باشند، اما فلفل دلمه‌ای قرمز بیش‌ترین میزان ویتامین C را دارا می‌باشد. به گونه‌ای که دو برابر نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی می‌باشد. ویتامین C در تسریع روند بهبود عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها و جراحات پوستی، تولید کلاژن موجود در غضروف‌ها و مفاصل استخوانی، تامین سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و استحکام رگ‌های خونی موثر است.

### فلفل دلمه‌ای قرمز، دارای قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان

مسئول رنگ قرمز شفاف در فلفل دلمه‌ای، لیکوپن می‌باشد که آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است؛ و تحقیقات متعدد ثابت کرده است که لیکوپن از سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. لیکوپن ماده‌ای است که وقتی در معرض حرارت قرار بگیرد، آزاد می‌شود. بدین منظور لازم است کمی آن را در روغن تفت داد یا کبابی کرد.

### فلفل دلمه‌ای قرمز، تامین سلامت استخوانی

فلفل دلمه‌ای قرمز 55 تا 75 درصد نیاز روزانه بدن به مواد مغذی مورد نیاز در سلامت استخوان را تامین می‌نماید. این مسئله به دلیل دارا بودن مقادیر فراوانی از ریزمغذی‌هایی چون: کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی می‌باشد که همگی، از مواد مغذی مورد نیاز در استحکام و حفظ بافت استخوانی می‌باشند.

### پاپریکا، ادویه‌ای برگرفته از فلفل قرمز

ادویه پاپریکا، از فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ یا فلفل چیلی قرمز گرفته می‌شود. این ادویه به منظور بهبود طعم در غذاها بسیار کاربرد دارد. این ادویه سرشار از ویتامین E، A، و نیز ویتامین B می‌باشد که ویتامین E در تقویت نوروترانسمیترهای سیستم اعصاب و رشد و نمو سلول‌های بدن موثر می‌باشد.

### چه می‌کند این فلفل دلمه‌ای! فلفل دلمه‌ای سبز، سرشار از منیزیم

علت رنگ سبز این فلفل دلمه‌ای، مقادیر فراوان کلروفیل در آن می‌باشد که در پیوند با منیزیم است. منیزیم در بهبود حافظه و یادگیری اثرات زیادی دارد. همچنین منیزیم در جهت کاهش فشارخون موثر است.

مقادیر فراوان B6 و منیزیم موجود در فلفل دلمه‌ای سبز، باعث کاهش اضطراب ناشی از سندرم پیش از قاعدگی می‌شود و به منظور بهبود علائم این سندرم موثر می‌باشد.

فلفل دلمه‌ای سبز ویتامین E فراوانی دارد که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و محافظت سلولی اثر دارد.

### فلفل دلمه‌ای زرد، سرشار از ویتامین‌ها

با اینکه فلفل دلمه‌ای سبزرنگ متداول‌ترین نوع فلفل دلمه‌ای در قفسه مغازه‌ها می‌باشد؛ اما نوع زرد آن محتوای مقدار بیشتری از انواع ویتامین‌ها است. فلفل دلمه‌ای زرد منبع بسیار خوبی از ویتامین C است. یک فلفل دلمه‌ای متوسط زردرنگ نیمی از نیاز روزانه به ویتامین C را بر آورده می‌کند.

ویتامین C به منظور پیشگیری از آرتریت، سلامت دندان و استخوان اثر دارد. نیاسین که از ویتامین‌های گروه B می‌باشد، به منظور تامین سلامت پوست، سیستم عصبی و سیستم گوارشی موثر است. همچنین این فلفل سرشار از فولات است که برای پیشگیری از نقایص مادرزادی کاربرد دارد.

### چه می‌کند این فلفل دلمه‌ای! فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، عینک آفتابی طبیعی

فلفل‌های زرد، نارنجی و قرمز منبع بسیار خوبی از کاروتنوئیدها هستند. کاروتنوئیدها گروهی از مواد شیمیایی گیاهی می‌باشند

که سلامت چشم‌ها را به همراه دارند. کاروتنوئیدهای موجود در فلفل‌های دلمه‌ای عبارتند از:

1. بتاکاروتن که مسئول ایجاد رنگ نارنجی در هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه‌ای نارنجی و... می‌باشد، در سلول‌های بینایی تبدیل به ویتامین A می‌شود؛ که این ویتامین به منظور تقویت فرآیند بینایی بالاخص در نور کم کاربرد دارد. همچنین این ویتامین در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و سلول‌های شاخی پوست موثر می‌باشد. بتاکاروتن همچنین از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی می‌باشد که افراد را در برابر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند.

2. لوتئین و زآگزانتین که رنگ زرد را در زردآلو، فلفل دلمه‌ای زرد و... ایجاد می‌کند. از مواد اصلی تشکیل‌دهنده ماکولای چشم می‌باشند و ماکولای چشم را از آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کنند و کمبود آن‌ها آب مروارید را در پی دارد. در حقیقت فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی را می‌توان نوعی عینک آفتابی طبیعی برای چشم‌ها دانست.

ارزش غذایی فلفل دلمه‌ای در هر 100 گرم (گزیده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی)

کالری 18 کیلوکالری  
پروتئین 0.8 گرم  
لیپید 0.3 گرم  
گلوکید 3.9 گرم  
فیبر 1.2 گرم  
آب 91.25 گرم  
ویتامین ث 46.5 میلی‌گرم  
ویتامین ب<sub>۱</sub> 0.025 میلی‌گرم  
ویتامین ب<sub>۲</sub> 0.03 میلی‌گرم  
ویتامین ای 0.79 میلی‌گرم  
پتاسیم 146 میلی‌گرم  
فسفر 20 میلی‌گرم  
کلسیم 41 میلی‌گرم  
منیزیم 11 میلی‌گرم  
آهن 0.8 میلی‌گرم  
منیزیم 0.16 میلی‌گرم

توجه: به طور کلی انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای جزء مواد غذایی آلرژی‌زا محسوب می‌شوند و بهتر است افرادی که پوستی حساس و تحریک‌پذیر دارند و با مصرف غذاهای آلرژی‌زا دچار جوش، کهیر، آکنه و اگزمای پوستی می‌شوند، انواع فلفل‌های دلمه‌ای را از رژیم غذایی خود حذف نمایند.