



۴ فایده‌ی تندخوری برای بدن

منظورمان از تندخوری سریع غذا خوردن نیست. منظورمان خوردن غذاهای تند است که آتش به زبان می‌زنند اما اگر تحملش را داشته باشید تأثیر زیادی روی سلامت بدن دارند.

همشهری آنلاین: منظورمان از تندخوری سریع غذا خوردن نیست. منظورمان خوردن غذاهای تند است که آتش به زبان می‌زنند اما اگر تحملش را داشته باشید تأثیر زیادی روی سلامت بدن دارند.

اکثر مردم غذاهای تند را دوست دارند اما معمولاً فقط به خاطر طعم مورد علاقه‌شان به خوردن آن‌ها روی می‌آورند. البته اکثر افراد نیز به دلیل ترس از معده درد و بروز مشکلات گوارشی از مصرف غذاهای تند خودداری می‌کنند. غافل از اینکه مصرف ادویه‌های تند خدمت زیادی به سلامتی‌شان می‌کند. نتایج پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که برخی مواد غذایی مانند فلفل‌ها برای بهبود علائم سرماخوردگی و کاهش وزن مفید بوده و حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات مؤثر در کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی هستند. با ما باشید تا 4 فایده‌ی غذاهای تند را به طور خلاصه عنوان کنیم.

پیشگیری از سرطان

برخی ادویه‌ها ضد سرطان هستند. زردچوبه حاوی کورکومین است که یک آنتی‌اکسیدان قوی با خواص ضدسرطانی است. ترکیب زردچوبه، فلفل سیاه و روغن زیتون باعث فعال شدن هر چه بیشتر کورکومین می‌شود. به عقیده‌ی برخی محققان کاپسایسین موجود در فلفل که تندی آن را نیز باعث می‌شود قدرت زیادی در نابودی سلول‌های سرطانی (سرطان خون) دارد و باعث کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی پروستات می‌شود.

کاهش وزن

اگر به دنبال لاغری هستید بدانید که تند کردن غذاها به کاهش سریع وزن کمک زیادی می‌کند. برای این منظور فلفل، زردچوبه، دارچین و چوب میخک را دریابید. این ادویه‌ها قادر هستند تا اثرات منفی چربی‌های جذب شده از طریق مواد غذایی را کاهش دهند. ترکیب اصلی فلفل یا همان کاپسایسین یک ترکیب ترموژنیک است که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود.

قلب سالم

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در کشورهایی که غذاهای تندی مصرف می‌کنند خطر بروز سکته‌های قلبی و مغزی کمتر است. دلیل آن وجود فلفل و ادویه‌های تندی است که اثرات منفی کلسترول را کاهش می‌دهند و باعث بهبود عملکرد قلب می‌شوند. کاپسایسین با التهابی که عامل مشکلات قلبی است مقابله می‌کند.

افزایش ویتامین بدن

افزودن فلفل به غذاها به دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی توصیه شده کمک می‌کند. فلفل‌های سبز و قرمز حاوی میزان متعددی مواد معدنی و همچنین ویتامین C هستند. ویتامین C باعث کاهش دوره‌ی سرماخوردگی می‌شود و از ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. توصیه می‌کنیم از مصرف فلفل دلمه‌ای نیز غافل نشوید.