

مصرف زیاد فلفل و زردچوبه ممنوع

یک متخصص تغذیه در خصوص مصرف زیاد فلفل و زردچوبه، گفت: مصرف زیاد فلفل و زردچوبه گاهی موجب بروز زخم معده می‌شود.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه در خصوص مصرف زیاد فلفل و زردچوبه، گفت: مصرف زیاد فلفل و زردچوبه گاهی موجب بروز زخم معده می‌شود.

دکتر محمد صفریان در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص مصرف زیاد فلفل و زردچوبه، افزود: مصرف زیاد فلفل و زردچوبه گاهی موجب بروز زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی می‌شود. همچنین در کسانی که حساسیت دارند ممکن است مشکل ایجاد کرده و موجب بروز سرطان معده یا مری شود، اما استفاده از آن در حد معمول خوب است.

وی با بیان اینکه مصرف زیاد فلفل به کاهش وزن کمک نمی‌کند، افزود: فلفل کمی متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، اما نه در حدی که منجر به کاهش وزن شود. همچنین مصرف ادویه برای زنان باردار، کودکان و بیماران قلبی نیز منعی ندارد.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف ادویه بستگی به عادت‌های غذایی دارد، ادامه داد: کسانی که در هند و پاکستان زندگی می‌کنند و غذاهای خیلی تند مصرف می‌کنند به دلیل عادت به استفاده از غذاهای تند مشکلی برای آنان ایجاد نمی‌شود، اما برای سایر افراد ممکن است اشکالات مخاطی ایجاد شود.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد عنوان کرد: موادی که در زعفران و زردچوبه است به عنوان دارو استخراج می‌شود و خیلی روی واکنش‌های التهابی اثرات مفیدی دارد. همچنین در زعفران سه ترکیب وجود دارد که اساسی‌ترین آن آنتی اکسیدان‌های قوی بوده و ضد سرطان و نشاط آور است.

وی با بیان اینکه حفظ تعادل در استفاده از هر چیزی مهم است، افزود: ادویه‌جاتی که به طور سنتی در غذاها استفاده می‌کنیم، مفیدند و نباید کنار گذاشته شوند، اما مواد مصنوعی مانند رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و بعضی از ترکیبات که به عنوان نگهدارنده اضافه شده و طعم‌دهنده هستند و بیشتر در غذاهای صنعتی استفاده می‌شوند، ممکن است بدن را با مشکلاتی مواجه کنند.

صفریان ادامه داد: ادویه‌های سنتی مانند زردچوبه و فلفل خوب بوده و دارای آنتی اکسیدان هستند، اما در صورتی که در حد معمول به غذا اضافه شوند، ضرری ندارند.