

فلفل خورها بخوانند!



فلفل‌های تند به نوعی خلط‌آور هستند و می‌تواند به افرادی که دچار آسم، برونشیت مزمن، نفخ، سینوزیت و سایر مشکلات تنفسی هستند، کمک کند.

فلفل‌های تند به نوعی خلط‌آور هستند و می‌تواند به افرادی که دچار آسم، برونشیت مزمن، نفخ، سینوزیت و سایر مشکلات تنفسی هستند، کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، تحقیقات اخیر نشان می‌دهند مصرف فلفل و غذاهای تند برای سلامت بدن خاصیت بسیاری دارد. فلفل می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد. از جمله خواص متعدد فلفل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش وزن

فلفل‌های تند حاوی مقادیری کاپسایسین هستند. کاپسایسین به متابولیسم بدن کمک می‌کند و سرعت سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد. علت این امر این است که کاپسایسین باعث افزایش دمای بدن شده و ضربان قلب را نیز افزایش می‌دهد. همچنین ثابت شده است که افرادی که با غذای خود فلفل مصرف می‌کنند یا غذای تند زیاد می‌خورند، حجم وعده غذایی‌شان کاهش می‌یابد در نتیجه روزانه کالری کمتری دریافت می‌کنند.

سلامت قلب

غذاهای تند برای قلب مفیدند. از آنجا که فلفل و غذاهای تند توانایی بدن را برای از بین بردن لخته‌های خونی افزایش می‌دهند، به سلامت قلب کمک زیادی می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهند با مصرف فلفل تند، کلسترول LDL (کلسترول بد خون) کمتر اکسیده شده و در نتیجه احتمال سکته قلبی کاهش پیدا می‌کند. کاپسایسین موجود در فلفل همچنین با ورم، یکی از عوامل حمله قلبی در بدن، مبارزه می‌کند. آمار نشان می‌دهد میزان مشکلات قلبی، از جمله سکته در فرهنگ‌هایی که در آنها غذاهای تند بیشتر مصرف می‌شود به میزان قابل توجهی کمتر است.

بهبود گردش خون

غذاهای تند همچنین به بهبود گردش خون در بدن کمک بسیاری می‌کنند. وقتی شما فلفل یا یک غذای تند می‌خورید، دمای بدن‌تان افزایش می‌یابد. در نتیجه سرعت گردش خون بیشتر می‌شود و قلب‌تان تندتر می‌زند. همچنین با توجه به اینکه فلفل دارای ویتامین A و C است، با خوردن آن، دیواره رگ‌ها مقاومت بیشتری پیدا می‌کنند.

ضد سرطان

مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که با مصرف فلفل و غذاهای تند می‌توان احتمال ابتلا به سرطان را کاهش داد. کاپسایسین سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد و گاه باعث نابود شدن سلول سرطانی بدون آسیب رساندن به سلول‌های اطراف می‌شود. در برخی کشورها که مصرف فلفل و غذاهای تند در آنها زیاد است، مانند هند و مکزیک، نرخ ابتلا به سرطان بسیار کمتر است.

بهبود هضم غذا

فلفل به هضم غذا کمک می‌کند زیرا باعث افزایش ترشحات هیدروکلریک معده می‌شود. در نتیجه خون بیشتری اطراف معده جمع می‌شود و روند هضم غذا تسهیل پیدا می‌کند. کاپسایسین همچنین برخی میکروب‌ها را در معده از بین می‌برد. در نتیجه می‌تواند به رفع مشکلات معده کمک کند.

درمان سرماخوردگی

کاپسایسین باعث افزایش تعریق بدن شده و علائم و ناراحتی‌های ناشی از سرماخوردگی را کاهش می‌دهد، به باز شدن مجرای تنفسی کمک می‌کند. همچنین ممکن است به کاهش مشکلات ناشی از سینوزیت کمک کند.

محققان استرالیایی دریافته‌اند که افرادی که به صورت مداوم فلفل مصرف می‌کنند، الگوی خواب منظم‌تری دارند. این افراد همچنین راحت‌تر از خواب بیدار می‌شوند و در طول روز از انرژی بیشتری نیز برخوردارند.

بهبود خلق‌وخو

فلفل‌های تند میزان اندروفرین و سروتونین را در بدن افزایش می‌دهند. این دو ماده موجب کاهش درد و باعث نشاط و شادابی بدن می‌شوند. این دو ماده را می‌توان برای از بین بردن افسردگی و کاهش استرس به کار برد.

بهبود تنفس

فلفل‌های تند به نوعی خلط‌آور هستند و می‌تواند به افرادی که دچار آسم، برونشیت مزمن، نفخ، سینوزیت و سایر مشکلات تنفسی هستند، کمک کند. فلفل‌های تند با باز کردن مجراهای مسدود تنفسی به بهبود تنفس کمک بسیاری می‌کنند. در مورد غذاهای تند باید اصل اعتدال را همیشه رعایت کرد. خصوصا اگر شما دارای معده‌ای حساس هستید یا تحمل‌تان در مقابل تند کمی کم است. با مصرف متعادل این ماده ارزشمند می‌توانید از فواید بی‌شمار آن بهره‌مند شوید.

مضرات فلفل

اما فلفل در کنار تمام خواصی که دارد، دارای مضراتی نیز برای بدن است. در ادامه شما را با برخی از این مضرات آشنا می‌کنیم.

پوست

تماس مستقیم فلفل با پوست می‌تواند منجر به درد، قرمزی و تورم شود. اگر پوست شما به فلفل حساس است، حتما از دستکش استفاده کنید یا پس از تماس حتما دست‌هایتان را کاملا بشویید.

دستگاه گوارش

با خوردن فلفل و غذاهای تند، دردهای معده‌تان ممکن است احساس سوزش شدید کنید. گویی در حال سوختن است. اما در واقع اینگونه نیست. با تماس فلفل با زبان، ماده‌ای در دهان تحریک می‌شود که پیام سوزش و درد را به مغز می‌رساند. اما برخی انواع ادویه و فلفل می‌توانند در واقع به بافت‌های دهان و معده آسیب برسانند. هر چند که فلفل باعث ایجاد زخم معده نمی‌شود، اما به تشدید آن کمک می‌کند.

اگر بعد از خوردن فلفل احساس سوزش در دهان و معده، شما را اذیت کرد، برای درمان آن آب تاثیر چندانی ندارد، زیرا ترکیبات تند فلفل در آب حل نمی‌شود. برای بهبود حالتان بهتر است شیر بخورید. همچنین برخی افراد با خوردن فلفل دچار ریفلاکس اسید معده می‌شوند. این مشکل خود می‌تواند منجر به مشکلات دیگری نیز بشود. ریفلاکس اسید معده اگر مزمن شود ممکن است منجر به سرطان معده گردد.

چشم

اگر پس از تماس دست‌تان با فلفل، آنها را به چشم‌تان بزنید، به احتمال خیلی زیاد چشم شما قرمز شد. و ورم خواهد کرد. برای برخی افراد حتی بخار ناشی از غذایی تند نیز می‌تواند باعث سوزش و قرمزی چشم شود. برای بهبود این وضعیت بهتر است یک حوله خیس بر روی چشم‌های‌تان بگذارید. اگر اشیای اطراف‌تان را تار می‌دیدید، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید.

آسیب غدد چشایی

خوردن غذاهای تند به طور مداوم می‌تواند برای همیشه به غدد چشایی شما آسیب برساند. عدم تشخیص طعم غذاها یکی از تبعات نامطلوب این مسئله است. به همین دلیل است که افرادی که غذاهای تند به شکل مداوم مصرف می‌کنند، پس از مدتی متوجه شدت تندی غذا نمی‌شوند و طعم تند آن‌آزارشان نمی‌دهد.