



فواید پنهان غذاهای تند

حتماً تا به حال افرادی را دیده اید که از شدت تندى غذا عرق کرده‌اند و تلاش می‌کنند از طعم تند سسى که مصرف کرده‌اند رهایی بیابند. چرا بعضی از افراد این عذاب را به جان می‌خرند؟ شاید آن‌ها به این طعم و مزه معتاد شده‌اند، اما حقیقت این است که غذاهای تند فواید باور نکردنی ای برای سلامت دارند.

حتماً تا به حال افرادی را دیده اید که از شدت تندى غذا عرق کرده‌اند و تلاش می‌کنند از طعم تند سسى که مصرف کرده‌اند رهایی بیابند. چرا بعضی از افراد این عذاب را به جان می‌خرند؟ شاید آن‌ها به این طعم و مزه معتاد شده‌اند، اما حقیقت این است که غذاهای تند فواید باور نکردنی ای برای سلامت دارند.

کمک به سوزاندن کالری

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین، درواقع عرق ریزی به هنگام خوردن غذاهای تند، کمک به یک هدف واقعی است. براساس یک مطالعه که در «نیویورک تایمز» منتشر شد، مصرف یک بشقاب غذای تند، میزان سوخت کالری در بدن را 8 درصد افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر حرارت ایجاد شده در اثر طعم تند غذا، سوخت و ساز را در بدن افزایش می‌دهد. مطالعات دیگری نشان داده اند افرادی که ذایقه شان طعم تند را می‌پسندد، در پرس‌های اصلی، کالری کمتری مصرف می‌کنند؛ پس اگر به دنبال از دست دادن وزن هستید، شاید بتوانید غذاهای تند را به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

محافظت از قلب

مطالعات زیادی نشان داده اند مردم کشورهای که به رژیم‌های غذایی تند تمایل دارند بسیار کمتر از مردم مناطقی که انتخاب‌های غذایی ملایم تری دارند دچار حملات قلبی می‌شوند. چرا؟ به نظر می‌رسد مصرف فلفل تند اثر کلسترول بد یا LDL را از بین می‌برد. افزون بر این «کپسایسین» ماده شیمیایی مسؤول اثرات سوزاننده غذاهای تند در دهان، با التهاب، عاملی که می‌تواند منجر به حمله قلبی شود، مبارزه می‌کند.

دور کردن سرطان

براساس تحقیقات پزشکی ای که بتازگی انجام شده، کپسایسین همان تأثیری را بر سلول‌های سرطانی دارد که داروهای قدرمند ضد سرطان. ظاهراً این ماده شیمیایی آنقدر قدرتمند است که سلول‌های سرطانی خون را از بین می‌برد و رشد تومورهای کشنده را کند می‌کند.

به تأخیر انداختن مرگ

«نمردن» شاید از بهترین فواید غذاهای تند باشد. به از دست دادن وزن، کاهش خطر حمله قلبی و سرطان، مواردی مثل کاهش فشار خون و کاهش سطح عصبانیت را هم بیفزایید. یک مطالعه که در سطح گسترده ای (روی 500 هزار نفر) در چین انجام شد، نشان داد همه این‌ها در کسانی که 3 تا 7 روز در هفته تندى جات مصرف می‌کنند، خطر مرگ را تا 14 درصد کاهش می‌دهند.

تسکین درد

شاید توضیح علمی این موضوع کمی پیچیده باشد. اما به شکل ساده می‌توان گفت کپسایسین می‌تواند مانع ارسال علائم خاصی شود که از سلول‌های عصبی به مغز فرستاده می‌شوند، در نتیجه احساس هرگونه درد در شما از بین می‌رود. به همین دلیل است که کپسایسین معمولاً از مواد تشکیل دهنده کرم‌ها یا داروهای خوراکی ضد درد است. درواقع حس سوزاننده تندى، باعث حذف منبع درد می‌شود.

شادتر شدن

مصرف غذاهای تند باعث می‌شود مغز هورمون‌های «شادی» مثل «سروتونین» تولید کند. این هورمون کمک می‌کند با افسردگی، اضطراب، خشم و استرس بهتر مقابله کنید. شاید به همین دلیل است، افرادی که غذاهای تند می‌خورند معمولاً همیشه بسیار شاد به نظر می‌رسند، حتی وقتی که تندى غذا اشک شان را درآورده است!

بهرتر شدن حال معده

چی؟ غذای تند حال معده را خوب می‌کند؟ درست است. یک تحقیق جدید که در دانشگاه «تورنتو» انجام شد نشان داد مصرف تندى جات تولید اسید «گاستریک» و خونریزی احتمالی معده را کاهش می‌دهد و از احتمال ابتلا به «زخم گوارشی» 53 درصد می‌کاهد.

تأمین مواد مغذی

مصرف غذاهای تند به صورت روزانه سبب تأمین آسان‌تر بعضی از مواد مغذی ای می‌شود که مصرف روزانه آنها توصیه شده است؛ ویتامین‌های A و C و برخی از مواد معدنی مهم از جمله این مواد هستند.