بعد از غذای تند چی بخوریم

14 بهمن 1401

اگر فلفل زیاد در غذایتان ریخته باشید، بعد از خوردن غذا حس می‌کنید آتش درون دهانتان زبانه می‌کشد. اینجاست که از خودتان می‌پرسید باید بعد از خوردن غذای تند چه کنیم؟

بعضی از افراد آب را برای خاموش کردن آتش فلفل و کم کردن سوزش دهانشان استفاده می‌کنند. غافل از اینکه این تجربه قدیمی همیشه خوب کار نمی‌کند. طبق تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه ایالتی نیومکزیکو، نوشیدن آب حتی ممکن است میزان سوزش دهانتان را بیشتر کند و این یکی از بدترین تجربه‌های عمرتان باشد.

در این گزارش قرار است به سراغ روش‌هایی برویم که آتش فلفل را در کمترین زمان ممکن خاموش می‌کنند و آرامش را برایتان به ارمغان می‌آورند.

۱– شیر

هیچ‌چیزی بهتر از شیر نمی‌تواند تندی پس از خوردن فلفل را برطرف کند. البته اگر به شیر دسترسی ندارید، می‌توانید از بستنی برای این کار کمک بگیرید.

پروتئین‌های موجود در شیر و سایر لبنیات اثر کپسایسین موجود در فلفل‌های تند را خنثی می‌کنند. به همین خاطر است که خوردن شیر بعد از غذاهای تند مثل آب روی آتش است و سوزش دهانتان را کم می‌کند.

۲ـ نان

وقتی قرار است یک غذای تند مکزیکی یا هندی سفارش دهید، حتما میزان نان همراه غذا را دو برابر در نظر بگیرید. اگر نان کنار غذای تندتان باشد، بعد از خوردن آن با مشکل بعد از خوردن غذای تند چه کنیم مواجه نمی‌شوید! چون گیرنده‌های بدن به‌جای کپسایسین موجود در فلفل، نسب به کربوهیدرات‌های مصرف شده واکنش نشان می‌دهند.

البته تاثیر شیر و لبنیات در کاهش تندی غذاها نسبت به نان و کربوهیدرات‌های دیگر بیشتر است.

۳ـ شکر

برای شیرینی دوستان شکر بهترین گزینه برای کاهش عطش بعد از خوردن غذاهای تند است. تحقیقات نشان می‌دهد که تاثیر شکر در از بین بردن سوزش دهان بعد از مصرف غذاهای تند حتی از نان هم بیشتر است.

بنابراین اگر یک غذای تندوتیز خورده‌اید یا کمی فلفل در سالادتان بوده و دهانتان را به آتش کشیده، یکی

از بهترین راه‌های کاهش این سوزش مصرف یک دسر یا نوشیدنی شیرین (مثل اسموتی موز و انگور) است.