

نکاتی درباره فلفل تند و فلفل شیرین

25 آذر 1404

فلفل سبز تند، با آن تندی نافذ و تحریک‌آمیزی که به محض تماس با زبان، یک چالش هیجان‌انگیز را آغاز می‌کند، صرفاً یک ادویه نیست؛ بلکه حامل مجموعه‌ای از مولکول‌های قدرتمند است که پتانسیل تأثیرگذاری سیستماتیک بر سلامت بدن انسان را دارند.

در کانون این فواید منحصربه‌فرد، ماده‌ای به نام کپسایسین قرار دارد؛ ترکیبی شیمیایی که فراتر از سوزش اولیه، به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده متابولیک عمل کرده و مسیرهای بیولوژیکی متعددی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

ویتامین C برای سلامت عمومی و سیستم‌ایمنی موثر است؛ فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود.

کاهش وزن و افزایش متابولیسم

همه فلفل‌ها می‌توانند به بالا رفتن متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرم‌زایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود.



پیشگیری از ابتلا به سرطان

انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با خواص ضد سرطانی و ضد بیماری‌های قلبی-عروقی و ضد بیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضد التهابی شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و شدت تأثیر گذاری اش بیشتر از فلفل شیرین است.

بهبود گردش خون

فلفل سبز تند به طور قابل توجهی برای سلامت سیستم قلبی-عروقی مفید است. ماده فعال اصلی آن، کپسایسین، نقش کلیدی در پایین آوردن سطوح LDL (کلسترول بد) ایفا کرده و جریان خون را بهینه می‌سازد. این اثر محافظتی با خاصیت ضد انعقادی آن تکمیل می‌شود که احتمال تشکیل پلاک‌ها و در نتیجه، وقوع حوادثی نظیر سکته‌های قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد.