

معجزه فلفل سیاه در بدن که نمی دانستید

10 خرداد 1401

هندوستان تایمز : پزشکان آیورودا بر این باورند که فلفل سیاه نفخ شکم را تسکین می دهد؛ در طب سنتی چین نیز از [فلفل سیاه](#) برای درمان صرع استفاده می شود.

آیورودا یک علم باستانی و کهن و نزد بسیاری از افراد هندی و اروپا و آمریکا است که از هندوستان ریشه گرفته و به خصوص در هند بسیار مرکز توجه است، اگر چه در کشورهای دیگر نیز در قالب طب جایگزین استفاده می شود. در آیورودا از گیاهان طبی، ماساژ و یوگا برای درمان بیماران استفاده می شود.

علم مدرن نیز نشان داده، فلفل سیاه در واقع فوایدی برای سلامتی دارد، عمدتاً در نتیجه آکالوئیدی به نام پیپرین، ماده شیمیایی که طعم تند فلفل و آنتی اکسیدان قوی آن را مهیا می کند.

آنتی اکسیدانها مولکولهایی هستند که مواد مضر به نام رادیکالهای آزاد را از بین می برند. رژیم غذایی ناسالم، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، مصرف الکل و سیگار می تواند تعداد رادیکالهای آزاد را در بدن افراد افزایش دهد. وجود بیش از حد آنها می تواند به سلولها آسیب برساند، افراد را سریعتر پیر کرده و باعث طیفی از مشکلات سلامتی از جمله [بیماریهای قلبی عروقی](#)، سرطان، آرتریت، آسم و دیابت شود.

مطالعات آزمایشگاهی روی حیوانات و سلولها نشان داده است که پیپرین با این رادیکالهای آزاد مقابله می کند. فلفل سیاه همچنین ممکن است جذب کورکومین را که ماده فعال موجود در ادویه ضد التهابی محبوب [زردچوبه](#) است، بهبود بخشد. دانشمندان دریافتند که مصرف ۲۰ میلی گرم پیپرین به همراه ۲ گرم کورکومین میزان دسترسی به کورکومین را در انسان تا ۲۰۰۰ درصد بهبود می بخشد.

مطالعات دیگر نشان داده اند که فلفل سیاه ممکن است جذب بتاکاروتن را بهبود بخشد، ترکیبی که در سبزیجات و میوهها یافت می شود و بدن آن را به ویتامین A تبدیل می کند. بتاکاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می کند که ممکن است با آسیب سلولی مبارزه کند. تحقیقات نشان داد که مصرف ۱۵ میلی گرم بتاکاروتن با ۵ میلی گرم پیپرین در مقایسه با مصرف بتاکاروتن به تنهایی، سطح بتاکاروتن خون را به میزان زیادی افزایش می دهد.