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 می توان گفت غنی ترین منبع ویتامین C است اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی شود.

کاهش وزن و افزایش متابولیسم

همه فلفل ها می توانند به بالا رفتن متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمازایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود.

پیشگیری از ابتلا به سرطان

انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان های مختلف با خواص ضد سرطانی و ضد بیماری های قلبی-عروقی و ضد بیماری های 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 تاثیر 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.