خواص و مضرات فلفل قرمز برای بدن

16 اردیبهشت 1402

فلفل گیاهی است که در آب و هوای نیمه گرمسیری و گرمسیری می روید. میوه آن در پوششهای غلافی بلند که به موازات رسیدن رنگ قرمز، نارنجی یا زرد به خود می گیرد، می روید. میوه این گیاه به صورت خام، پخته شده، خشک یا در قالب چاشنی پودری در صنایع غذایی و دارویی، مصرف می شود.

خواص و مضرات فلفل قرمز برای بدن عبارتند از:

- فلفل قرمز سرشار از ویتامین C بوده و خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و اثر شیمیایی موادی که به بافت‌های بدن آسیب می‌رسانند را خنثی می‌کند.

- فلفل قرمز به واسطه دارا بودن ویتامین C موجب افزایش قدرت ایمنی بدن، استحکام لثه ها و دندان‌ها می شود.

- همچنین مصرف فلفل قرمز باعث جذب بهتر آهن در بدن می‌شود و به افرادی که دچار کم‌خونی هستند توصیه می‌گردد.

- تحقیقات نشان داده است که اسید بیرنگ کپساسین به عنوان فعالترین عنصر موجود در فلفل، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن میشود. این ماده همچنین خاصیت ضد اکسیدی (که سلولهای شما ار از آسیب دیدن محافظت می کند) و ضد باکتری دارد

- این فلفل طبیعت گرمی دارد که به دلیل وجود سطح بالای کاپسیسین در آن است. بیشتر فواید فلفل به دلیل وجود همین ماده است و عامل اصلی ایجاد گرما بعد از خوردن فلفل قرمز نیز هست. فلفل قرمز از دیر باز به عنوان دارو در مناطق مختلف آسیا بکاربرده می‌شده است.

- کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می تواند در تسکین درد دندان، زونا، آرتریت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این ماده سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، اما این عارضه به زودی از بین می رود. چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدت سیگنالهای درد در بدن مؤثر واقع میشود، لذا ممکن است درد کمی شدت پیدا کند، سپس باید ظرف چند روز اول مصرف، این اثر تا حد زیادی از بین برود.

- یکی از مهمترین خواص فلفل خاصیت ضدخونریزی آن است. در بعضی از نقاط دنیا در موارد اوژانسی برای بند آوردن خونریزی از آن استفاده می‌شود.

- فلفل قرمز برای قلب و عروق بسیار مفید است. هرچند که ضدخونریزی است اما بطور شگفت‌انگیزی سبب بهبود جریان خون و فشار خون می‌شود. فعالیت قلب را افزایش می‌دهد و به آن قدرت و انرژی می‌بخشد.

خاصیت شگفت‌آور دیگر فلفل، توانایی کنترل درد در بدن است. در واقع فلفل، گردش خون را بهبود می‌بخشد و در نتیجه مواد لازم برای بهبود را به هر نوع جراحت و زخم می‌رساند. به همین ترتیب اثر ضدالتهاب نیز دارد.

به معده کمک می‌کند که فرایند هضم غذا را بهتر انجام دهد. (البته این درباره افرادی است که مبتلا به ناراحتی های معده نیستند.) تحقیقات نشان داده است که فلفل قرمز در کاهش اشتها تاثیر بسیار داشته و استفاده از آن در رژیم غذایی نیز در کاهش وزن بسیار مفید و مؤثر است.

تحقیقات بیشماری نشان داده‌اند که کاپسیسین موجود در فلفل از رشد تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند و حتی سبب از بین رفتن سلول‌های بدخیم می‌شود. اثر این ماده در از بین بردن تومورهای پروستات و بیضه و سرطان‌های مرتبط با اختلال هورمونی مشاهده شده است.

ضماد فلفل قرمز برای روماتیسم و التهابها و ذات الجنب به صورت استعمال خارجی و در برخی موارد حتی به صورت مصرف داخلی بسیار کمک می کمند .

فلفل قرمز درعین حال که نیرو بخش است ضد اسپاسم نیز می باشد . برای کلیه طحال و لوزالمعده مفید است در موارد قفل شدن فک ها که در برخی موارد رخ میدهد اثر مفید دارد .

در مورد پیوست گرد فلفل قرمز مفید است زیرا حرکت دودی کشل روده ها را تحریک می کند . برای حصول این منظور هر روز به مقدار کم باید با غذا مصرف شود .

در سرماخوردگی ها مصرف فلفل قرمز با دوز بالا اثر مفید و سریع دارد . منظور از دروز بالا در حدو ۶۰۰ میلی گرم تا یک گرم است. بدیهی است دوز بالابرای اشخاص مختلف فرق می کند برخی بیشتر از دیگران احتیا ج دارند .

برای تسکین سرفه های شدید بخصوص در مواردی که اخلاط زایدی در بیماری تنفسی هست فلفل قرمز در بیرون انداختن اخلاط بسیار کمک می کند و در نتیجه سرفه رفع می شود

فلفل قرمز در موارد حمله های خفگی مبتلایان به اسم اثر مفید دارد . (البته اگر الرژی نداشته باشند.

فلفل قرمز بهترین محرک مفید و شفا بخش در موارد اسهال ساده و اسهال خونی می باشد .

فلفل قرمز یک ماده ضد عفونی کننده است بنابر این به صورت غرغره برای ضر عفونی حلق توصیه می شود .

به صورت مشمع طبی فلفل قرمز برای رفع احتقانهای حاد در موارد بیماری های ذات الریه و ذات الجنب و سایر موارد مشابه اثر مفید دارد . فلفل قرمز بهترین محرک مفید و شفا بخش در موارد اسهال ساده و اسهال خونی می باشد .

فلفل قرمز برای رفع گرفتگی عضلات که به دراج شدن معروف است بسیار مفید است.

فلفل قرمز بهترین داروی ریه و خلط اور و قوی است وبرای پیش گیری و تسکین برونشیت مزمن و امفیزما مفید است .

ضد احتقان می باشد و برای حل شدن لخته های خون کمک می کند ومسکن درد است.

وقتی که پس از خوردن فلفل قرمز از تندی ان در دهان احساس سوزش می کنید ، احساس با نتیجه خوبی است زیرا احساس سوزش و تندی در زبان و گلو مغز را تحریک می کند که ماده ای به نام اندورفین ترشح کند که نوعی مورفین طبیعی است و باعث از بین بردن احساس درد و ایجاد کمی احساس فرح و نشاط می شود.

فلفل قرمز یا تند که به نام چیلی معروف است با افزایش جریان خون به پوست سر در رشد موهای سر موثر است .

فلفل قرمز می‌تواند در تومورهای سرطانی نیز موثر باشد، با این حال این مسئله کاملا ثابت نشده است.نتیجه تحقیقی که در مرکز تحقیقات سرطان شناسی آمریکا صورت گرفته نشان می‌دهد که ماده موثر موجود در فلفل مانند تیغ دولبه عمل می‌کند و اثر سرطان زایی یا ضد سرطانی آن به میزان مصرف آن بستگی دارد.اگر مصرف فلفل تند یا قرمز بیش از اندازه مجاز باشد به تومورهای سرطانی منجر می‌شود و اگر در حد مجاز مصرف شود می‌تواند اثرات ضد سرطانی خود را نشان دهد.

فلفل قرمز بهترین داروی ریه و خلط آور قوی است وبرای پیشگیری و تسکین برونشیت مزمن مفید است.

این سبزی ضد احتقان بوده و برای بازشدن لخته‌های خون کمک می‌کند .همچنین مسکن درد است و مصرف فلفل قرمز لذت و نشاط را به دنبال دارد .

این ادویه حاوی ترکیبی به نام «کاپسایسین » است که با تحریک کردن پایانه های اعصاب و کاهش ماده شیمیایی انتقال دهنده سیگنال های درد، نوعی مسکن موثر برای کاهش دردهای دوره قاعدگی به حساب می آید.

فلفل قرمز از جمله موادی است که بهتر است در دوره بارداری و تا چند ماه بعد از زایمان مصرف نشود . زیرا کودکان چند ماه پس از تولد به تدریج از رشد بهتری از دستگاه گوارش برخوردار شده و

قدرت هضم این قبیل موادغذایی منتقل شده از شیر مادر را پیدا می کنند. مضرات فلفل قرمز: مصرف فلفل قرمز برای کودکان چندان توصیه نمیشود.

- خوردن فلفل قرمز در عده ای ایجاد ناراحتی می نماید و اشخاصی که دارای مزاج گرم هستند نمی توانند فلفل قرمز تند را بخصوص د رمصارف داخل تحمل نمایند و به علاوه اشخاصی که آلرژی دارند از خوردن و مصرف آن محروم می باشند به هر حال بهتر است مصرف فلفل قرمز تند همیشه با جلب نظر و مشورت با کارشناسان گیاه درمانی و پزشکان باشد .

- اگر مصرف فلفل تند یا قرمز بیش از اندازه مجاز باشد به تومورهای سرطانی منجر می‌شود و اگر در حد مجاز مصرف شود می‌تواند اثرات ضد سرطانی خود را نشان دهد.

تبدیل پایان نامه و رساله به کتاب
۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸
انتشارات رویای آبی

- همانطور که گفتیم مصرف فلفل تند سرعت سوخت و ساز را در بدن بالا می‌برد و به همین خاطر به لاغر شدن کمک می‌کند. اما «کاپسایسین» یک ماده فعال در فلفل است که موجب التهاب بافتی می‌شود و اگر به مقدار زیاد استفاده شود می‌تواند به لایه مخاطی معده و روده آسیب جدی وارد کند.

- فلفل قرمز می تواند مری را تحریک کرده و منجر به درد سوزش سر دل شود .خوردن فلفل قرمز می تواند یک مشکل بزرگ را برای افراد مبتلا به سندرم روده و یا کسانی که در حال حاضر از سوزش سر دل حتی به صورت مزمن رنج می برند فراهم سازد .