

غذاهای تند برای سلامت مضر نیستند

مدیسن نت: یکی از متخصصان تغذیه مرکز پزشکی کلیولند در اوهایو پیشنهاد می‌کند که اگرچه ممکن است غذاهای تند زبان شما را سر میز شام بسوزانند و در بدن شما باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود، اما در واقع می‌تواند به بهبود سلامت در طول عمر کمک کند.

کپسایسین، ماده‌ای که در فلفل یافت می‌شود و باعث گرما می‌شود، یک ترکیب شیمیایی روغن مانند است که به گیرنده‌های درد روی زبان و در سراسر دستگاه گوارش متصل می‌شود. این کپسایسین است که وقتی فلفل هالاپینو را گاز می‌زنید باعث می‌شود **مغزتان** احساس کند در حال سوختن هستید.

«جاینا متالونیس»، متخصص تغذیه، توضیح داد: «اما کپسایسین در واقع شما را نمی‌سوزاند. بلکه مغز شما را فریب می‌دهد تا فکر کند تغییر دما رخ داده است و در نتیجه احساس گرما و درد ایجاد می‌کند.»

این فقط تلاش بدن شما برای خنک شدن و پاک کردن علائم ناشی از ادویه‌ها، مانند آبریزش بینی، عرق کردن، و اشک ریختن است. این مطالعه نشان داد که هنگام مصرف غذای تند، دمای بدن در تلاش برای خنک کردن بدن افزایش می‌یابد.

کپسایسین معمولاً پس از حدود ۲۰ دقیقه از گیرنده‌های درد در دهان جدا می‌شود، اما پس از شروع حرکت در سیستم گوارش، علائم جدیدی شروع می‌شود. با عبور ماده محرک، می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه سینه، سکسکه، تورم گلو، حالت تهوع، استفراغ، حرکات دردناک روده و حتی اسهال شود.

اما محققان معتقدند که مبارزه کوتاه مدت ممکن است ارزش آن را برای بازدهی بلندمدت داشته باشد.

به گفته متالونیس، «تحقیقات نشان داده است کسانی که ۶ بار در هفته غذای تند می‌خورند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک بار در هفته غذای تند می‌خورند، با خطر کمتر مرگ زودرس روبرو هستند. این فواید شامل کاهش کلسترول، کاهش احتمال بیماری قلبی، سلامت

بهرتر معده و روده و حتی کاهش وزن بود.»

کپسایسین همچنین عنصر کلیدی در تعدادی از داروهای مسکن است که برای درمان بیماری‌ها از جمله آرتрит تا فیبرومیالژیا و سردرد استفاده میشود.