فواید و خواص شگفت انگیز فلفل دلمه ای برای همه اعضای بدن

15 بهمن 1401

فلفل دلمه ای جز سبزیجاتی است که مصرف آن فواید و خواص بی نظیری برای اعضای بدن به همراه دارد، در ادامه با تمام خواص فلفل دلمه ای آشنا می شوید.فلفل دلمه ای در رنگ های مختلف مثل زرد، قرمز، سبز، بنفش و نارنجی موجود هستند. این سبزیجات، بیش از 900 سال پیش در جنوب و آمریکای مرکزی پرورش داده شدند و نام فلفل را از استعمارگران اروپایی آمریکای شمالی دریافت کردند. این ها می توانند به راحتی در انواع مختلفی از آب و هوا رشد کنند.

خواص و فواید فلفل دلمه ای

1. سیلیکون بالای آن ناخن ها و مو را تقویت می کند:

فلفل دلمه ای سبز مقدار زیادی سیلیکون طبیعی دارد که ممکن است مو و ناخن ها را حفظ کند.

2. فلفل دلمه ای برای افزایش رشد مو:

فلفل دلمه ای قرمز محرک طبیعی رشد مو است و با تحریک گردش خون در درمان ریزش مو بسیار مؤثر است. در مورد ریزش مو، کپسایسین جریان خون را بهبود می بخشد که برای رشد و حفاظت از فولیکول مو از اثرات دی هیدرو تستسترون حیاتی است.

3. فلفل دلمه ای برای تقویت فولیکول مو:

یکی از دلایلی که چرا فلفل دلمه ای ها برای مو خوب هستند، این واقعیت است که آنها منابع عالی ویتامین C و برای سلامتی مو ضروری است. ویتامین C به جذب مناسب آهن کمک می کند، بنابراین تضمین می کند که آهن کافی در سلول های خونی قرمز برای حمل اکسیژن به فولیکول های مو وجود دارد. همچنین ویتامین C در تشکیل کلاژن استفاده می شود. کلاژن برای فولیکولهای مو، مورد نیاز است. کمبود ویتامین C می تواند باعث خشک شدن و ریزش مو شود که به راحتی شکسته می شوند.

4. فلفل دلمه ای برای بالا بردن رشد مو برای سلامتی:

استفاده از فلفل دلمه ای، روی مو می تواند در رشد مو از طریق بهبود گردش خون مؤثر باشد. چند فلفل دلمه ای خشک را در آب بجوشانید و به مدت 5 تا 6 دقیقه آن را رها کنید. بعد از خنک شدن آن را با کمک پنبه روی سر ماساژ دهید و آن را 10 تا 15 دقیقه رها کنید. سپس موها را بشویید. این کار باید دو بار در هفته، برای بهترین نتیجه انجام شود. فلفل دلمه ای، رشد و سلامت مو را افزایش می دهد.

پوست سالم و درخشان نقش مهمی در افزایش ظاهر کلی ایفا می کند. برخی از مشکلات معمول پوستی که امروزه با آن مواجه هستند، وجود چین و چروک، رنگ پریدگی، ضخیم شدن و کاهش الاستیسیته است. اگر چه ژنتیک تا حد زیادی مشخص می کند که چه وقتی پوست شروع به بروز علائم پیری می کند، دلایل دیگری نیز مثل آسیب پوست و سبک زندگی ناسالم وجود دارد. اکسیداسیون یک فرآیند شیمیایی است که در آن رادیکال های آزاد الکترون ها را از سلول های سالم می دزدند در نتیجه باعث آسیب پوست می شوند. بیشتر آسیب های پوستی به خاطر قرار گرفتن در معرض سیگار و نور خورشید رخ می دهد.

5. فلفل دلمه ای برای مبارزه با آسیب اکسیداتیو:

فلفل دلمه ای قرمز، سبز و زرد غنی از ویتامین C هستند که به تولید کلاژن کمک می کند. کلاژن پوست را محکم می کند و از سلول ها در برابر آسیب بیشتر محافظت می کند و توانایی پوست در برابر مبارزه با آسیب اکسیداتیو را افزایش می دهد.

6. فلفل دلمه ای برای جوان سازی و سلامت پوست:

آنتی اکسیدان ها و مواد فوتو شیمیایی موجود در عصاره فلفل دلمه ای، پوست را سالم و جوان می سازد.

7. فلفل دلمه ای برای درمان زونا و قارچ پا:

به خاطر خواص ضد قارچ و ضد باکتری، فلفل دلمه ای می تواند عفونتی مانند:زونا و قارچ پا را در ترکیب با داروهای مناسب تسکین دهند.

8. فلفل دلمه ای برای کاهش علائم سالمندی:

مصرف عصاره فلفل دلمه ای به کاهش علائم سالخوردگی به دلیل سطح بالای آنتی اکسیدان کمک می کند. فلفل دلمه ای پوست را از آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند و به این ترتیب پوست را سالم و جوان می سازد.

9. فلفل دلمه ای برای پاک سازی پوست:

مخلوطی از عصاره هویج و فلفل دلمه ای سبز می تواند در تمیز کردن لکه ها و جوش های پوست بسیار مؤثر باشد.

10. فلفل دلمه ای مفید برای چشم ها:

بالا بودن ویتامین A در فلفل دلمه ای قرمز به بینایی به ویژه بینایی شب، کمک می کند. آنها منبع غنی کاروتنوئید به نام لووتین هستند که به کاهش خطر انحطاط چشم ها کمک می کند. انحطاط بینایی شایع ترین علت از دست دادن بینایی است. همچنین فلفل دلمه ای نیز به دلیل سطح بالای بتاکاروتن و ویتامین C از چشم محافظت می کند.

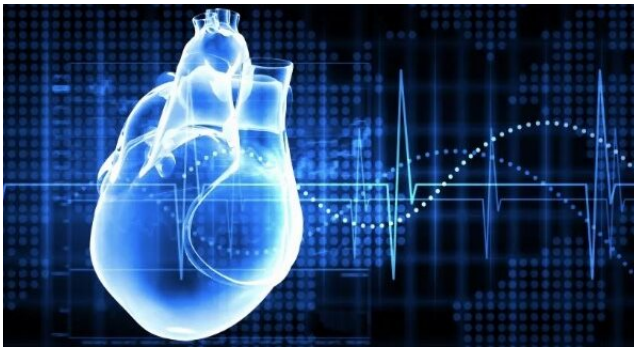
11. فلفل دلمه ای کالری زیادی می سوزاند:

فلفل دلمه ای قرمز به فعال کردن گرما در بدن کمک می کند و متابولیک را افزایش می دهد. کپسایسین که مسئول افزایش گرمای فلفل است در فلفل دلمه ای نیز بسیار کوچک یافت می شود. در نتیجه آنها یک عمل ملایم دارند که متابولیسم را بدون افزایش ضربان قلب و فشار خون بر خلاف فلفل تند افزایش می دهد. در نتیجه می توانند موجب کاهش وزن شوند.

12. فواید فلفل دلمه ای در مبارزه با سرطان:

غنی بودن در مواد مغذی و ضد التهاب در فلفل دلمه ای نیز فواید متعددی برای مقابله با سرطان دارد. خطر ابتلا به سرطان به علت التهاب شدید و استرس مزمن افزایش می یابد. این عوامل می توانند با مصرف منظم فیتو نوترینت که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است، جبران شوند. علاوه بر این، فلفل دلمه ای نیز حاوی ترکیبات سولفور است. آنزیم ها در فلفل دلمه ای به جلوگیری از سرطان معده و سرطان پروستات کمک می کنند. گفته می شود که در جلوگیری از سرطان پروستات، مثانه و رحم و سرطان لوزالمعده مؤثر است.

13. فواید قلبی و عروقی فلفل دلمه ای:



فلفل دلمه ای های قرمز غنی در لیکوپن هستند؛ در نتیجه آنها را برای قلب مفید هستند. در حالی که فلفل دلمه ای سبز منبع خوبی از فیبر است. افزایش سطح هوموسیستئین می تواند منجر به ریسک بالاتری از بیماری های قلبی شود. فلفل دلمه ای حاوی ویتامین B6 و اسید فولیک است که به کاهش سطح هوموسیستئین کمک می کند. علاوه بر این ها، آنتی اکسیدان های قوی ویتامین A و C در این سبزیجات به از بین بردن رادیکال های آزاد کمک می کنند. پتاسیم موجود در فلفل دلمه ای نیز حدود 162 میلی گرم است، که برای فشار خون و قلب نیز مفید است.

14. فلفل دلمه ای برای حمایت از سیستم ایمنی:

ویتامین C برای حفظ سیستم ایمنی سالم و ایجاد کلاژن قوی برای پوست و مفاصل حیاتی است. این ها به کاهش خطر آرتروز و کاهش التهاب کمک می کنند. ویتامین K به تشکیل لخته های خونی کمک می کند. این برای توسعه استخوان های محکم و حفاظت از سلول ها در برابر آسیب اکسیداتیو مهم است.

15. فلفل دلمه ای منبع بزرگ ویتامین B6 و منیزیم:

ترکیب ویتامین B6 و منیزیم منجر به کاهش سطح اضطراب به ویژه علائم قبل از قاعدگی می شوند. به عنوان یک ادرار آور طبیعی، ویتامین B6 به کاهش نفخ شکم کمک می کند و از فشار خون بالا جلوگیری می کند.

16. فلفل دلمه ای برای درمان کم خونی:

فلفل دلمه ای قرمز، تقریبا 300 درصد از نیازهای روزانه به ویتامین C را تامین می کند. ویتامین C برای جذب مناسب آهن ضروری است. بنابراین، کسانی که از کمبود آهن رنج می برند، باید فلفل قرمز را مصرف کنند.

17. فواید کپسایسین:

کپسایسین در غشا سفید فلفل یافت می شود که مسئول انتقال گرما به دانه ها است. آنها سطح کلسترول و تری گلیسیرید را پایین می آورند. باکتری را در معده می کشد و ایمنی را بالا می برد.

18. ویژگی های سم زدایی فلفل دلمه ای:

فلفل دلمه ای به پاکسازی خلط متراکم در بینی و ریه ها کمک می کند و سموم را از طریق عرق کردن از بین می برد.

19. فواید پتاسیم فلفل دلمه ای:

فلفل دلمه ای منبع خوبی از پتاسیم است. این ماده معدنی به حفظ مایعات و مواد معدنی متعادل در بدن کمک می کند. همچنین عملکرد ماهیچه را افزایش می دهد و فشار خون را تنظیم می کنند.

20. دیگر مزایا فلفل دلمه ای:

ثابت شده است که عصاره فلفل قرمز در درمان اختلالات گوارشی مانند زخم، اسهال و سوءهاضمه مؤثر است. همچنین بروز چندین مشکل تنفسی مانند:آسم و عفونت را در ریه ها کاهش می دهد. عصاره فلفل دلمه ای مؤثر در برابر گلو درد و خونریزی بینی است.