

سه فایده بی‌نظیر فلفل تند برای سلامتی

فلفل‌های چیلی (تند) به دلیل بهبود طعم و مزه بیشتر وعده‌های غذایی، محبوبیت زیادی دارند.

وجود نوعی ماده شیمیایی موسوم به «کپسایسین» در فلفل تند، فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت بدن دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بهبود علائم میگرن

اسپری بینی کپسایسین درد میگرن را متوقف می‌کند. استفاده از این اسپری عصب سه قلو مغز را بی‌حس می‌کند، جایی که میگرن و سردردهای شدید از آنجا شروع می‌شوند.

افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ نشان داده بزرگسالانی که حداقل یک فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰ سال می‌خورند، احتمال مرگ خود به هر دلیلی را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهند.

افزایش سرعت متابولیسم

کپسایسین سرعت متابولیسم بدن را بیش از پیش افزایش می‌دهد. همچنین یک نورون حسی به نام TRPV۱ را فعال می‌کند که به جلوگیری از تجمع چربی و کنترل اشتها شما کمک می‌کند. این ترکیب تسریع‌کننده متابولیسم، ممکن است به کاهش وزن کمک کند.