معجزه فلفل سیاه در بدن که نمی‌دانستید

10 خرداد 1401

هندوستان‌تایمز : پزشکان آیورودا بر این باورند که فلفل سیاه نفخ شکم را تسکین می‌دهد؛ در طب سنتی چین نیز از فلفل سیاه برای درمان صرع استفاده می‌شود.

آیورودا یک علم باستانی و کهن و نزد بسیاری از افراد هندی و اروپا و آمریکا است که از هندوستان ریشه گرفته و به خصوص در هند بسیار مرکز توجه است، اگر چه در کشورهای دیگر نیز در قالب طب جایگزین استفاده می‌شود. در آیوردا از گیاهان طبی، ماساژ و یوگا برای درمان بیماران استفاده می‌شود.

علم مدرن نیز نشان داده، فلفل سیاه در واقع فوایدی برای سلامتی دارد، عمدتاً در نتیجه آلکالوئیدی به نام پیپرین، ماده شیمیایی که طعم تند فلفل و آنتی اکسیدان قوی آن را مهیا می‌کند.

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که مواد مضری به نام رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. رژیم غذایی ناسالم، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، مصرف الکل و سیگار می‌تواند تعداد رادیکال‌های آزاد را در بدن افراد افزایش دهد. وجود بیش از حد آنها می‌تواند به سلول‌ها آسیب برساند، افراد را سریع‌تر پیر کرده و باعث طیفی از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، آرتریت، آسم و دیابت شود.

مطالعات آزمایشگاهی روی حیوانات و سلول‌ها نشان داده است که پیپرین با این رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کند. فلفل سیاه همچنین ممکن است جذب کورکومین را که ماده فعال موجود در ادویه ضد التهابی محبوب زردچوبه است، بهبود بخشد. دانشمندان دریافتند که مصرف ۲۰ میلی گرم پیپرین به همراه ۲ گرم کورکومین میزان دسترسی به کورکومین را در انسان تا ۲۰۰۰ درصد بهبود می بخشد.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که فلفل سیاه ممکن است جذب بتاکاروتن را بهبود بخشد، ترکیبی که در سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود و بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. بتاکاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند که ممکن است با آسیب سلولی مبارزه کند. تحقیقات نشان داد که مصرف ۱۵ میلی گرم بتاکاروتن با ۵ میلی گرم پیپرین در مقایسه با مصرف بتاکاروتن به تنهایی، سطح بتاکاروتن خون را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.