

الفلفل الحار.. مفيد للصحة رغم حرارته



حرارة الفلفل الحار تختلف حسب أنواعه ومن ناحية اللون فتتعلق درجة الحرارة بلون الفلفل الحار وعموماً فإنّ الفلفل الأحمر أحر من الفلفل الأخضر والفلفل الأخضر أحر من الفلفل البنفسجي والأصفر والأسود لأنّ الفلفل الحار سيصبح أحمر وأحر عن نضوجه وطعم الفلفل الأصفر والبنفسجي حلو.

الفلفل الحار مفيد للصحة رغم حرارته.

تقوية المعدة ومساعدة الهضم:

يتحلّى الفلفل الحار بدور تحفيز للقم والمعدة والأمعاء ويزيد تحرك المعدة والأمعاء ويدفع إفراز هرمونات الهضم ويحسن نكهة الأطعمة. وأجرى بعض الخبراء الصينيين في مجال الطب والتغذية تحقيقات في مقاطعتي هونان وسيتشوان فكشفوا أنّ نسبة الإصابة بقرحة المعدة بين سكان المقاطعتين منخفضة أكثر مما في المناطق الأخرى فضلاً عن تفضيلهم أكل الفلفل الحار وذلك لأنّه مفيد لتجديد الغشاء المخاطي في المعدة وحماية وظائف خلايا المعدة والأمعاء والوقاية من الإصابة بقرحة المعدة.

الوقاية من حصوة المرارة:

أكل الفلفل الأخضر مفيد للوقاية من حصوة المرارة لأنّ الفلفل الأخضر يحتوي على فيتامينات وإفراز خاصة فيتامين سي ويحول الكوليسترول إلى حمض الصفراء مما يشكل الوقاية من حصوة المرارة. ويجب على المصابين بهذا المرض أن يأكلوا دائماً الفلفل الأخضر الغني بفيتامين سي لأنّه يلعب دوراً في تخفيف المرض.

تحسين وظائف القلب:

يلعب الفلفل الحار دوراً كبيراً في تحسين وظائف القلب ودفع الدورة الدموية بالإضافة إلى تخفيض الدهون في الدم وتقليل الجلطة الدموية كما يلعب دوراً وقائياً من أمراض الأوعية الدموية.

وكشف العلماء أنّ الفلفل الحار يساعد على تخفيض سكر الدم وتخفيف آلام الجلد الناجمة عن مختلف الأمراض.

وأنّ الفلفل الحار يمكن أن يذيب الدهون داخل الجسم بشكل فعلي ويدفع الأيض وذلك مفيد لتخفيف الوزن.

أثبتت أحد الأبحاث العلمية في اليابان مؤخراً أنّهُ يمكن من خلال تناول مزيج من الفلفل الحار وحبوب الصويا أن ينمو شعر الرأس والحاجبين لدى الإنسان.

فأكّد البروفسور المساعد في جامعة "كوما موتو" للعلوم الطبية والصيدلية، كينجي أوكاجيما، فقد ثبت أنّ المزيج المكوّن من المادة المعروفة باسم "كابسايين" التي تجعل الفلفل حاراً، ومن مادة "ايسوفلافون" الموجودة داخل حبوب الصويا، كالفاصولياء واللوبياء وغيرها يساعد في الحفاظ على شعر الرأس والحاجبين ويمنع تساقطه. فإنّ المادتين تؤديان إلى رفع معدل مادة تسمى بـ"كالسيتونين" التي تساهم في تحفيز الأعصاب الحساسة وبدوره يقوم برفع معدل نمو "الأنسولين" المساعد في تنامي الشعر لدى الإنسان، وذلك بحسب ما نقلته وكالة الأنباء الكويتية.

وقام بإجراء تجربة حية على عدد من الأشخاص، من بينهم شخص كان يعاني من تساقط شعره بسبب الضغوطات اليومية التي يعيشها، فطلب منه تناول ستة ميليغرامات من مادة "كابسايين" كلّ يوم على مدى شهر كامل. فكانت النتيجة أن عاد شعر الرجل إلى النمو في رأسه وحاجبيه من جديد، وأنّه بعد شهرين من هذه التجربة عاد شعره إلى وضعه الطبيعي.

فائدة: فول الصويا بمنتجاته المتعددة: فول - لبن - مواد بروتينية، يحتوي على مادة إيزوفلافونز - البروستاتا سرطان - الثدي سرطان: أنواعها بمختلف السرطانات أمراض من تحمي والتي (Isoflavones) سرطان الرئة.

الكاتب: وليد أمين نافع

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك