7 خاصيات للفلفل الحار.. تجعلك تُقبلين على تناوله

لقد دخل الفلفل الحار في غذاء الإنسان منذ أكثر من 7500 سنة قبل الميلاد، وقد اقتصرت زراعتها على أمريكا الجنوبية إلى أن اكتشفها كريستوفر كولومبوس فانتشرت زراعتها في جميع أنحاء العالم.

ومن الناحية الغذائية، يحتوي الفلفل الحار على كميات عالية من فيتامين C، ومركب بيتا كاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين A حسب الحاجة. إضافة إلى ذلك، يوفر الفلفل الحار فيتامينات B ، الحديد، المغنيسيوم، والبوتاسيوم.

قد تكون من الأشخاص الذين يحبّون تناول الفلفل الحرّاق لكنهم حائرون بخصوص تأثيره على صحّة الإنسان، حيث يعتقد الكثيرون إنّ إحساس اللهيب في الفلفل الحرّاق يتسبب بأضرار صحّية. وفي الواقع أنّ مركب capsaicin الموجود في الفلفل الحار والمسؤول عن المذاق الحرّاق للفلفل الحار قد نال اهتماماً كبيراً في الوسط العلمي، حيث تراكمت الأبحاث والدراسات التي بيّنت فوائده على صحّة الإنسان والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

1- يحارب الأمراض السرطانية :

كشفت الدراسات إنّ مركب capsaicin الموجود في الفلفل الحرّاق يدفع الخلايا السرطانية في البروستات لأن "تنتحر". وفي إحدى الدراسات، تم القضاء على 80% من الخلايا السرطانية في البروستات لدى الفئران لدى تعرّضها لمركب capsaicin. إضافة إلى ذلك، فقد بيّن الباحثون أنّ الأورام السرطانية في بروستات الفئران قد انكمشت إلى خُمس حجمها مقارنة بأورام بروستات الفئران التي لم تتلقَ هذا المركب.

2- يساعد في تخفيف الوزن :

أظهرت دراسات عديدة أنّ مركب capsaicin من شأنه زيادة سرعة حرق الدهون بمعدّل 30% وحرق المزيد من السعرات الحرارية وتحفيز الشعور بالشبع لعدة ساعات من استهلاكه. ومن الجدير بالذكر أنّ استهلاك الكافيين الموجود في القهوة أو الشاي بعد الفلفل الحار يزيد من فعالية مركب capsaicin.

3- يساهم في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي:

تشير الدراسات إلى أنّ مركب capsaicin قد يساعد في القضاء على بكتيريا المعدة Pylori H. التي تتسبب بالحموضة والحرقة والتي ترفع من احتمالات الإصابة بالقرحة وسرطان المعدة.

ومن جانب آخر، بيّنت الدراسات أنّ استهلاك الفلفل الحار لا يؤدي إلى أية أضرار ببطانة المعدة أو بالأمعاء، بل إنّه يحميهما من الالتهابات الجرثومية.

4- يلعب دور في الوقاية وعلاج السكري:

أكد الباحثون في كندا إنّ حقن الفئران بمركب capsaicin تسبب بالشفاء من مرض السكري من النوع الأوّل (المعتمد على الأنسولين). لم تُجرَ أية تجارب بعد على الإنسان في هذا المجال، ومازالت محاولات دراسة الآليات مستمرة. غير إنّ هناك دراسة إسترالية كشفت أنّ استهلاك الفلفل الحار تسبب بانخفاض في مستويات الأنسولين والسكر التي تعقب الوجبات مقارنة مع الحالات التي لم يتم استهلاك الفلفل الحار فيها.

ويعتقد الباحثون أنّ مركب capsaicin يُحسّن من حساسية الجسم للأنسولين، مما يُحسّن من توازن السكر ويخفض من احتمالات الإصابة بالسكري.

5- يخفض خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية :

بيّنت الدراسات أنّ مركب capsaicin قد يخفّض من مستوى الكوليسترول ومركب الدهنيات الثلاثية في الدم وكذلك من تجمّع الصفائح. إضافة إلى ذلك، تشير الدراسات أنّ المجتمعات التي تستهلك الفلفل الحار بكثرة تنخفض لديها معدلات الوفيات بأمراض القلب والشرايين مقارنة مع المجتمعات التي قلّما تستهلكها.

6- يخفّض أعراض الصداع النصفي:

قد يساعد مركب capsaicin في علاج الصداع النصفي لأنّه يكبح المركب العصبي الذي يدعى P المسؤول عن الشعور بالألم. ومن جانب آخر، أبحاث أخرى تدرس دور مركب capsaicin كمخدر فعّال للأسنان.

7- يقلل من احتقان الجيوب الأنفية:

يحثّ مركب capsaicin على إفرازات الجيوب الأنفية، مما يقلل من الشعور بالاحتقان، كما ويمتلك خصائص مضادة للبكتيريا من شأنها محاربة التهابات الجيوب الأنفية.