

## خبراء تغذية يكشفون فوائد مذهلة للفلفل الحار



يُحب البعض مذاق الفلفل الحار المميز في الطعام، مما يدفعهم لإضافته لأطباقهم المختلفة أو حتى لتناوله نيئاً، وقد أثارت تحديات تناول الفلفل الحار على "تيك توك" الكثير من التساؤلات حول الأذى الذي قد يتسبب به تناول الطعام والصلصات الحارة، فهل يتسبب الفلفل الحار بأذى حقيقي للجسم؟.

يقترح أحد خبراء التغذية من مستشفيات جامعة كليفلاند ميدكال سنتر في أوهايو، أنه في حين أنه قد يحرق الفلفل الحار اللسان ويؤدي إلى بعض الضيق المعدي المعوي أثناء انتقاله عبر القناة الهضمية، إلا أنه يمكن أن يساعد في الواقع على تحسين الصحة مدى الحياة.

يعتبر الكابسيسين المكون الموجود في الفلفل، والذي يسبب تلك الحرارة المميزة، هو مركب كيميائي شبيه بالزيت، يرتبط بمستقبلات الألم على اللسان وفي جميع أنحاء الجهاز الهضمي، إن مادة الكابسيسين تجعلك تشعر وكأنك تحترق عندما تقضم فلفل هالابينو.

قالت أخصائية التغذية في مستشفيات جامعة جينا ميتالونيس: "الكابسيسين لا يحرقك في الواقع، بدلا من

ذلك ، فإنه يخدع عقلك لجعله يعتقد أن تغير درجة الحرارة قد حدث مما أدى إلى الإحساس بالحرارة والألم“.

وأضافت :“ إنها مجرد محاولة لجسمك للتهديئة والتخلص من الأعراض التي تسببها التوابل التي لا تنسى، مثل سيلان الأنف والتعرق والعينين الدامعة وحتى سيلان اللعاب“.

وجدت الدراسة أنه أثناء تناول الطعام الحار، ترتفع درجة حرارة الجسم في الواقع في محاولة لتبريد الجسم.

عادة ما ينفصل الكابسيين عن مستقبلات الألم في الفم بعد حوالي 20 دقيقة، ولكن بعد ذلك تبدأ مجموعة جديدة كاملة من الأعراض بمجرد أن يبدأ في الانتقال عبر الجهاز الهضمي، يمكن أن يسبب إحساسا بالحرق في الصدر، وتورم الحلق، والغثيان، والقيء، وحركات الأمعاء المؤلمة وحتى الإسهال.

لكن الخبراء يعتقدون أن الصراع على المدى القصير قد يستحق العناء على المدى الطويل.

وفقا لميتالونيس، أظهرت الأبحاث أن أولئك الذين تناولوا طعاما حارا ست مرات في الأسبوع، كان لديهم خطر أقل للوفاة المبكرة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا طعاما حارا أقل من مرة واحدة في الأسبوع.

وشملت الفوائد خفض الكوليسترول، وانخفاض فرصة الإصابة بأمراض القلب، وتحسين صحة المعدة والأمعاء، وحتى فقدان الوزن، لكن بينما وجدت هذه الدراسات ارتباطا، إلا أنها لم تثبت علاقة السبب والنتيجة.

يعتبر الكابسيين أيضا مكونا رئيسيا في عدد من أدوية تخفيف الآلام المستخدمة لعلاج الأمراض، من التهاب المفاصل إلى الألم العضلي الليفي إلى الصداع.