

دراسة تكشف انخفاض خطر الوفاة المبكرة بين مستهلكي "الفلفل الأحمر الحار"



ووجد باحثون من الولايات المتحدة بحسب "ديلي ميل"، أن "الخصائص المضادة للالتهابات لـ"الكابسيسين" وهو المركب الذي يعطي الفلفل طعمه الحار، قد يكون لها فوائد صحية واسعة".

وتشمل هذه الفوائد بحسب الدراسة "مكافحة الأورام والالتهابات ومساعدة الجسم على التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم".

وجاءت النتائج بعد قيام الفريق بتحليل السجلات الصحية والغذائية لأكثر من 570 ألف شخص في جميع أنحاء العالم.

وأشار الباحثون إلى أنه "ستكون هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد أنواع الفلفل الحار، التي تمنح الحماية وعدد المرات التي يجب تناولها".

وجمع الباحثون بيانات من أربع دراسات صحية سابقة أجريت في الصين وإيران وإيطاليا والولايات

وأظهرت التجارب التي أُجريت على الفئران أن مادة "الكابيسين" تعزز بكتيريا الأمعاء الجيدة، التي تحمي من زيادة الوزن عن طريق حرق الدهون، ما يمكن من استخدام المركب الحار كأساس لأقراص مكافحة السمنة .

وقال الدكتور "شو" المشرف على الدراسة أنه "من المستحيل أن نقول بشكل قاطع أن تناول المزيد من الفلفل الحار يمكن أن يطيل الحياة ويقلل من الوفيات، خاصة بسبب عوامل القلب والأوعية الدموية أو السرطان".

يذكر أن دراسة سابقة نشرتها صحيفة "إكسبرس" البريطانية، أشارت إلى أن تناول 5 غرامات من الفلفل الحار قبل تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات، يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم، ويمنع حدوث الارتفاعات الكبيرة في السكر والتي تحدث عادة بعد الوجبات.