

فلفل دلمه ای بخورید



تاریخ مصرف فلفل به 7 هزار سال پیش از میلاد مسیح برمی گردد، زمانی که سرخ پوستان آمریکایی ساکن پرو و مکزیک به عنوان ادویه از آن استفاده می کردند. تا اینکه طی قرون 15 و 16 میلادی، کاشفان آمریکا این سبزی خوش نقش و نگار را به اروپا و از آن جا به آسیا و آفریقا آوردند و این گونه فلفل دلمه ای وارد برنامه غذایی ما شد. امروزه بسیاری از خانواده های ایرانی از این سبزی در تهیه پیتزا ، مایه ماکارونی و سالاد استفاده می کنند.

فلفل برای لاغر شدن

فلفل دلمه ای یکی از کم کالری ترین سبزی ها و یکی از بهترین مواد غذایی برای لاغر شدن است. هر 100 گرم آن، تنها 15 کالری انرژی دارد. این سبزی فیبر زیادی دارد و در هر 100 گرم آن، 2 گرم فیبر یافت می شود. بنابراین در کنار سایر سبزی ها می توان از فلفل دلمه ای در رژیم های لاغری استفاده کرد .

دشمن سرطان

شاید باورتان نشود اگر بگوییم از این سبزی می توان در پیشگیری از بروز انواع سرطان استفاده کرد . تحقیقات نشان داده که ویتامین C و بتاکاروتن فراوان این سبزی (البته اگر تازه میل شود) می تواند از بروز بسیاری سرطان ها جلوگیری کند، زیرا این دو ماده مغذی جزو آنتی اکسیدان های قوی هستند. جالب است بدانید که هر قدر این فلفل ها رنگی تر (زرد و قرمز) باشند، بتاکاروتن بیشتری دارند.



داروی سرماخوردگی

فلفل به علت داشتن مقایر زیادی ویتامین C ، یکی از داروهای خوب سرماخوردگی است، طوری که مصرف منظم آن در برنامه غذایی، هم شدت و هم طول مدت سرماخوردگی را کاهش می دهد. خوردن 50 گرم فلفل دلمه ای (یک سوم از یک فلفل متوسط) می تواند تمام نیاز یک فرد بزرگسال به ویتامین C را برطرف کند. البته باید بگوییم که ویتامین C در اثر حرارت فورا از بین می رود، بنابراین تا جایی که ممکن است فلفل را به صورت تازه و خام میل کنید.

سیگاری ها از خوردن فلفل بی نصیب نمانند

متخصصان ریه طی سال ها تحقیق متوجه شدند که احتمال ابتلا به سرطان ریه در سیگاری ها بیشتر است و مصرف منظم ویتامین A می تواند سهم زیادی در پیشگیری از این سرطان کشنده و دردناک داشته باشد. پس اگر موفق به ترک سیگار نشده اید، فلفل را از یاد نبرید .

دوست چشم



چشمها بیش از سایر بافت های بدن از فلفل دلمه ای (مخصوصا نوع قرمز) سود می برند. علت این موضوع این است که زیرا همان ماده ی موجود در هویج که به تقویت چشم ها کمک میکند، به مقدار زیادی در فلفل دلمه ای قرمز نیز وجود دارد. این ماده "بتاکاروتن" نام دارد. بتاکاروتن ، پیش ساز ویتامین A در بدن است. یادتان باشد که فلفل دلمه ای وقتی کاملاً می رسد، به رنگ قرمز و زرد در می آید و اغلب فلفل هایی که به دست من و شما می رسند، هنوز سبزند. مصرف منظم ویتامین A تا حد زیادی از بروز شب کوری و آب مروارید نیز پیشگیری می کند. به غیر از ویتامین A دو ماده دیگر نیز در کاهش احتمال بروز آب مروارید

چشم نقش دارند که خوشبختانه هر دو به مقدار زیادی در فلفل دلمه ای یافت می شوند. این دو ماده عبارتند از: لوتین و گزانتین.

فلفل و جلوگیری از سکت

فلفل دلمه ای حاوی اسید فولیک نیز هست. این ویتامین از گرفتگی رگ ها و بروز بیماری های قلبی به خصوص در بیماران دیابتی جلوگیری می کند. اسید فولیک (فولات) که یکی از ویتامین های گروه B است، باعث کاهش ماده ای به نام هموسیستئین در خون می شود. هموسیستئین در صورت افزایش بیش از حد می تواند باعث تخریب رگ های خونی و افزایش احتمال سکت قلبی شود. فیبر موجود در این سبزی می تواند کلسترول خون را که عامل دیگری برای ابتلا به حمله قلبی و سکت است، کاهش دهد.

در خانه و آشپزخانه

فلفل مرغوب باید سفت، آبدار و کاملاً ترد باشد. به علاوه، رنگ براق و شفاف آن را هم از یاد نبرید. بهتر است فلفل را بیش از 12 روز در یخچال نگه ندارید، لذا سعی کنید هر بار تعداد کمی فلفل بخرید تا زود مصرف شود.



برای طبخ این سبزی نیز به شما پیشنهاد می کنیم، تخم های فلفل را دور بریزید. این سبزی را می توانید به صورت خام در سالادتان خرد کنید. بعضی ها نیز فلفل دلمه ای را برش می زنند و مانند سبزی خوردن همراه با غذای شان می خورند. همچنین می توانید آن را بخارپز یا حتی کباب کنید. سعی کنید بلافاصله بعد از خرد کردن فلفل دلمه ای آن را بخورید، زیرا ویتامین C وقتی در معرض هوا قرار بگیرد (با خرد کردن)، از بین می رود.

هشدار

از اثرات حساسیت زای (آلرژن) فلفل غافل نشوید، حتی در مورد فلفل دلمه ای. افرادی که پوستی حساس و تحریک پذیر دارند یا مرتب دچار جوش، کهیر، آکنه و آگزما پوستی می شوند، بهتر است فلفل را از برنامه غذایی خود حذف کنند. همچنین مصرف فلفل دلمه ای، مخصوصاً به صورت خام، باعث ایجاد نفخ در معده می شود. پس افراد مبتلا به ناراحتی معده، موقع خوردن آن باید مراقب باشند.

دکتر مهرداد اخوان بهبهانی

منبع:

هفته نامه سلامت

به نقل از سایت تیبان (www.tebyan.net)