الصلصة الحارة يمكن أن تقي من الإصابة بالسرطان

كتبه فريق التحرير | 20 فبراير ,2016

إذا كنت من محبي الصلصات الحارة، فقد تكون بصحة أفضل مما تتوقعه، فتبعًا لديفيد بوبوفيتش من جامعة ماسي في نيوزيلندا، فإن الصلصة الحارة جيدة لدرجة أنها قد تكون علاجًا فعالاً للسرطان، أو على الأقل قد تحمي من الإصابة به في المقام الأول، فبوبوفيتش، الذي يقوم بوضع مقدار مضاعف من الصلصة الحارة على "كل شيء" تقريبًا، يقول بأن ذلك يعود لاحتواء الصلصة الحارة على مادة الكابسيسين، والتي تعتبر العنصر النشط في الفلفل الحار، وقد أُثبت علميًا بأن مادة الكابسيسين تمتلك تأثيرات مضادة للأكسدة، ومضادة للالتهابات، ومضادة للسرطان في العديد من الدراسات المخبرية، وبالإضافة إلى ذلك، فقد وجدت دراسة تم إجراؤها مؤخرًا بأن خطر الموت قد انخفض بنسبة 14% لدى نصف مليون شخص من البالغين الصينيين الذين تبين بأنهم يتناولون الأطعمة الغنية بالتوابل ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع، أما بالنسبة لاختبارات بوبوفيتش الشخصية، فقد وجد بأن الخلايا السرطانية تتقلص بشكل كبير عند وضع مادة الكابسيسين فوقها.

ولكن مع ذلك، فإن درجة الحدودية التي تمتلكها الصلصة لا تؤثر على مدى فعاليتها، فعلى الرغم

من أنه كلما كان الفلفل حارًا كلما كانت مادة الكابسيسين فيه أكبر، إلّا أنه وتبعًا لخوسيه دي خيسوس أرنيلاز باز، من مركز أبحاث الأغذية والتنمية في المكسيك، فإن طريقة المزج، والقطع، والطبخ هي التي تظهر فوائد هذه المادة، ولكن لحسن الحظ، فقد أثبتت الدراسات العلمية بأن الصلصة الحارة يمكن أن تكون مفيدة إذا ما تم تناولها مع القليل من الدهون، فبحسب بوبوفيتش، فإن الكابسيسين هو جزيء يمكن تذويبه في الدهون، وهذا يعني أنه يكون أكثر فعالية وأكثر لذة عندما يقترن مع قطعة من اللحم التي تحتوي على القليل من الدهون.

أخيرًا، يحذر بوبوفيتش من المبالغة في تناول الصلصة الحارة، فللأسف معظم الأنواع تحتوي على كميات كبيرة من السكريات المضافة أو الصوديوم، ولكن خلاصة القول، فإنه على الرغم من أن جميع أنواع المواد النباتية التي تستهلك يمكن أن تحسن صحتك، لكن الفلفل الحار قد يكون أكثرها إفادة بالنسبة لك، فإذا كنت تتحمل لذعة التوابل، فلا تتردد في تناوله.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/10369/