# طبيبة تكشف آثار تناول الفلفل الأحمر الحار على جسم الإنسان؟



أكدت ناديجدا تسابكينا الطبيبة المختصة في مجال التغذية، أن الفلفل الأحمر الحار يحتوي على العديد من الفوائد التي يحتاجها جسم الإنسان، ولكن يجب على بعض الناس توخي الحذرعند تناوله.

وأضافت الخبيرة: "عندما نتحدث عن فوائد الفلفل الحار، فإننا نتحدث بشكل أساسي عن الفيتامينات التي يحتويها: فيتامينات A، B، C التي تساعد في تسريع الدورة الدموية، وهو ما يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، ويعيد عمل القلب والأوعية الدموية إلى طبيعته"، وفقا(روسيا اليوم).
وتابعت تسابكينا القول: "تؤثر المواد الموجودة في الفلفل أيضا على الأغشية المخاطية، مما يساعد على تقوية الأوعية الدموية، ومن خلال توسيع الأوعية الدموية، فإنه يساعد في تنظيم الضغط الدموي، ويخفضه، كما أن مواد مثل الكابسيسينويد، التي تعطي الطعم الحار، تؤثر على البكتيريا وتقتلها ولذلك تعتبر كعامل مضاد للميكروبات".

وحذرت الخبيرة من أنه يجب على الذين يعانون من أمراض في الجهاز الهضمي، توخي الحذر الشديد عند تعاطي الفلفل الحار، الذي عند تأثيره على الأغشية المخاطية، يمكن أن يتسبب في تهيجها، لذلك لا ينصح

بتناول الفلفل الأحمر خلال تفاقم القرحة (في المعدة، والأمعاء، والاثني عشر)، وخلال عدم انتظام ضربات القلب، وانخفاض ضغط الدم.

وظهر الفلفل الحار في المكسيك، وانتشر في أوروبا وآسيا في القرن السادس عشر، وانتشرت العديد من أصناف الفلفل الحار في جميع أنحاء العالم، وتستخدم في كل من الطعام والطب التقليدي.