

مشروب في متناول اليد يخفف حرقه الفم من الأطعمة الحارة!



يعرف عشاق الطعام الحار أن الحليب يمكن أن يخفف من حرقه الفم، ويعتقد البعض أن الدهون هي المهدئة، حيث أن حليب البقر كامل الدسم يقلل من الحرقه أكثر من الحليب النباتي.

ومع ذلك، وجدت دراسة جديدة أجراها علماء الأغذية في ولاية بنسلفانيا، أن "البروتين يلعب دورا في تخفيف الإحساس بحرقه الفم أيضا".

وتبين أن الحليب كامل الدسم ليس أكثر فعالية من الحليب الخالي من الدسم في تخفيف الإحساس بالحرقه، وفقا لنتائج الدراسات المخبرية الخاضعة للرقابة في مركز التقييم الحسي في ولاية بنسلفانيا.

وأوضح العلماء أن "تقنية الترشيح الفائق تتضمن تصفية المكونات المختلفة والاحتفاظ بها، ثم إعادة تجميع السائل بطريقة تؤدي إلى زيادة محتويات العناصر الغذائية مثل البروتين والكالسيوم. وقال العلماء إن الحليب الممنوع بهذه الطريقة يقدم للمستهلكين منتجات ألبان ذات فوائد صحية متزايدة".

وأجرى الباحث الرئيسي "جاستن غايزر"، مرشح الدكتوراه في علوم الأغذية، تجربتين مع مستهلكي "الكابسين" المعتدلين للتحقق من فعالية منتجات الألبان والحليب النباتي الذي يختلف في محتوى الدهون والبروتين.

وفي التجربة الأولى، تعرض المشاركون بشكل متكرر لمحلول الكابسين قبل شطفه بحليب البقر التقليدي كامل الدسم، والحليب كامل الدسم فائق التصفية وحليب اللوز وحليب الصويا وحليب الكتان الغني ببروتين البازلاء.

وفي التجربة الثانية، تم شطف الفم بالحليب الخالي من الدهون والحليب التقليدي كامل الدسم والمصفى للغاية، وثلاثة أنواع من حليب الصويا ذات محتوى بروتيني مختلف.

وأظهرت كلتا التجربتين انخفاضا كبيرا في الإحساس بالحرقان بمرور الوقت. وفي التجربة الأولى، قيّم المشاركون الحليب كامل الدسم التقليدي والمصفى للغاية بأنه أفضل بكثير من الماء في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكابسين. وتفوق حليب الصويا بشكل ملحوظ على الماء في التجربة الثانية.

وكشفت النتائج أيضا أن "الحليب كامل الدسم عالي التصفية وعالي البروتين، هو الأكثر فعالية في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكابسين. كما يوفر بعض الأدلة على أن التركيزات الأعلى من البروتين ساعدت في تخفيف حرق الكابسين، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد المساهمات النسبية للدهون والبروتين".

وقال جون هايز، أستاذ علوم الأغذية ومدير المركز: "هذا العمل له آثار ليس فقط على مختبرات الاختبارات الحسية ورؤوس الفلفل الحار، ولكن أيضا على مصنعي المواد الغذائية. وعلى وجه التحديد، فإنه يعني أن التفاعلات بين البروتين والكابسين يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تكوين المنتجات".