

فلفل



(pepper)، پپل در فارسی، به گونه‌های متفاوتی از گیاهان گفته می‌شود که در مزه (تندی) و یا شکل به هم شبیه هستند.

- فلفل سیاه
- فلفل تند
- فلفل دلمه‌ای

فلفل‌ها، همگی در گروه سبزیجات هستند و تقریباً دارای یک سری از خواص مفید برای بدن هستند.

تحقیقات ارائه شده در نشریه بیریتیش مدیکال نشان می‌دهد که هفت هزار سال قبل از میلاد مسیح، در آمریکای جنوبی و مرکزی از این سبزی به عنوان چاشنی در غذاها استفاده می‌شد و با سفر کریستف کلمب به این مناطق، این سبزی به کشورهای اروپایی و سپس به سراسر دنیا معرفی شده است. جالب‌ترین مطلب درباره‌ی این گیاه آن است که این ماده‌ی غذایی یکی از منابع ویتامین C و کاروتن‌ها محسوب می‌شود.

بر اساس اعلام سازمان خواروبار جهانی (FAO)، هندوستان با تولید حدود ۶۰ میلیون تن فلفل در سال، بزرگ‌ترین تولیدکننده و صادرکننده فلفل در دنیا محسوب می‌شود. در هند بیش از ۵۲ نوع فلفل و ادویه‌های تند دیگر تولید می‌شود و این کشور حدود ۲۰ درصد از ادویه کل دنیا را تأمین می‌کند. اندونزی و برزیل هم با تولید ۴۸ و ۲۰ میلیون تن فلفل در سال، رتبه‌های دوم و سوم تولید جهانی این گیاه تند را به خود اختصاص داده‌اند.

فلفل در طب سنتی

بد نیست بدانید که این دسته از سبزی‌ها از قدیم مورد توجه گیاه‌شناسان غربی بوده‌اند. آنها معتقد بوده‌اند که از این گیاهان می‌توان برای افزایش جریان خون، تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوءهاضمه استفاده کرد. حتی بسیاری از گیاه‌شناسان چینی توصیه کرده‌اند که خانم‌ها برای رهایی از دردهای ناشی از دوره قاعدگی بهتر است از این سبزی‌ها در این دوران

استفاده کنند. آنها در اصطلاح می گویند این دسته از خانم ها بهتر است در این دوران از بشقاب های داغ استفاده کنند.

فلفل ها عبارتند از فلفل قرمز که تند است، فلفل سبز که یا به شکل فلفل دلمه ای یا به شکل معمولی است.



فلفل های دلمه ای نیز به صورت سبز، نارنجی، زرد و قرمز عرضه می شوند که اصلا تند نیستند و ما اغلب آنها را با غذا یا در سالاد استفاده می کنیم. فلفلی که به فلفل قرمز نیز معروف است، برای اولین بار از سوی سرخپوستان "کاراییب" به خارج آمریکا معرفی شد. از آن زمان به بعد شهرت این گیاه فراگیر شده

"کپساسین (capsicin)" ماده ای در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می شود. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپساسین موجود در آن سبب کاهش درجه حرارت بدن شده که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می شود.

تحقیقات نشان داده است که کپساسین به عنوان فعال ترین عنصر موجود در فلفل ، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدت سیگنال های درد در بدن می شود. این ماده همچنین خاصیت آنتی اکسیدانی (که سلول های شما را از آسیب های رادیکالهای آزاد محافظت می کند) و ضد باکتریایی نیز دارد.

این ماده به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می کند و سیستم قلبی عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بدن را تسکین بخشیده و برای مثنانه به عنوان داروی ضد احتقان و ضد باکتری عمل کند.

فلفل میزان کلسترول خون را پایین می آورد که این امر باعث کاهش فشار خون نیز می شود. این گیاه همچنین از انعقاد خون در رگ ها جلوگیری می کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماری های قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگ ها) کمک فراوانی می نند.

هر چند فلفل سبب سوزش زبان می شود، اما این گیاه واقعاً مسکنی قوی است. این گیاه ابتدا سبب تحریک درد می شود، اما بعد از مدتی شدت علایم درد را در بدن کاهش می دهد.

کپساسین موجود در فلفل نه تنها درد آرتروز و آرتروز را تسکین می دهد، بلکه هنگام استفاده به شکل موضعی، میزان ورم ناشی از این بیماری ها را کاهش می دهد.

فلفل با تحریک ترشح آنزیم های گوارشی در معده و نابودی باکتری هایی که می توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می کند.

خاصیت ضد باکتری فلفل، همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می کند. این گیاه به عنوان داروی ضد احتقان سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه ها می شد. از آنجا که این گیاه بافت ریه را تقویت می کند، در نتیجه برای بیماران مبتلا به آمفیزم (بیماری اتساع و بزرگ شدن ریه ها) نیز مفید است.

فلفل خشک یا پودر فلفل جزو ادویه ها محسوب می شوند و ادویه ها هم از نظر تغذیه ای باید به صورت متعادل مصرف شوند تا مشکلی را برای فرد مصرف کننده به وجود نیاورند.

تفاوت فلفل قرمز و سیاه در چیست؟



رنگ پودر فلفل سیاه و قرمز بیشتر به فرآیندی که در کارخانه ها روی تولید این محصولات انجام می شود، برمی گردد. در واقع طی فرآیند خشک کردن و تهیه صنعتی پودر فلفل، امکان تغییر رنگ آن هم وجود دارد. از طرف دیگر، رنگ فلفل سیاه و قرمز به نوع گیاه های پایه آن ها هم بستگی

دارد. فلفل سیاه، دانه‌ای سیاه رنگ و کوچک، فلفل قرمز هم گیاهی بوته‌ای با پوسته‌ای قرمز است. در ضمن، رنگ دانه‌ها و فلاونوئیدهای طبیعی موجود در گونه‌های مختلف فلفل باعث تغییر رنگ انواع آن می‌شود.

معمولاً خاصیت انواع فلفل‌ها از فلفل سیاه و قرمز گرفته تا فلفل دلمه‌ای‌هایی با رنگ‌های متفاوت (قرمز، سبز، زرد، نارنجی و حتی سیاه) و فلفل سبزه‌های تند و شیرین، تفاوت چندانی با هم نمی‌کند. یعنی رنگ‌های مختلف فلفل به کاروتنوئیدهای موجود در این گیاهان برمی‌گردد. به طور کلی اگرچه خاصیت فلفل‌های مختلف از نظر وجود کاروتنوئیدهای موجود در آن‌ها کمی با هم متفاوت است اما فرق کلی، قابل توجه و اساسی در خاصیت فلفل‌های رنگی، تند یا شیرین وجود ندارد. در یک کلام اینکه ارزش تغذیه‌ای فلفل‌های مختلف با یکدیگر تفاوت بارزی ندارد.

ادویه‌هایی مانند فلفل، محرک اسید معده هستند و افراط در مصرف آن‌ها می‌تواند باعث ابتلا به التهاب معده یا حتی گاستریت شود. ابتلا به زخم معده یا زخم دوازدهه هم از دیگر عوارض مصرف طولانی مدت، مداوم و زیاد انواع فلفل (به خصوص فلفل‌های تند) است. ترکیب‌های فلاونوئیدی، فواید آنتی‌اکسیدانی دارند و در تمام گونه‌های فلفل هم یافت می‌شوند. ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی موجود در فلفل‌ها مانند ویتامین‌های **E** و **C** هم برای بدن بسیار مفید هستند. در ضمن، آنتی‌اکسیدان‌ها جزو مواد ضدسرطان و دوستدار قلب محسوب می‌شوند.

ترکیب‌های فلاونوئیدی مفید موجود در فلفل‌ها ارتباط چندانی با ترکیب‌های تشکیل‌دهنده طعم تند یا شیرین آن‌ها ندارند. یعنی تندی یا شیرینی یک فلفل به گروهی از فلاونوئیدهای موجود در فلفل‌ها برمی‌گردد و ترکیب‌های فلاونوئیدی و مفید دیگری که در فلفل‌ها وجود دارد هم در تمام انواع این گیاه تقریباً پیدا می‌شود. به طور حتم می‌توان گفت که تندی بیشتر فلفل ربطی به خاصیت بیشتر یا کمتر آن ندارد.

برخی از ادویه‌ها یا مواد غذایی جدید برای تنوع بخشیدن به بازار فروش و جذب مشتری‌هایی با ذائقه‌های متفاوت، روانه فروشگاه‌ها می‌شوند. در دانش تغذیه اصل بر مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی تازه است. یعنی هر چه قدر فرآیند بیشتری برای صنعتی کردن یک ماده غذایی روی آن صورت گیرد، به طور حتم ارزش غذایی آن هم کاهش پیدا خواهد کرد. به طور کلی از نظر تغذیه‌ای مصرف فلفل دلمه‌ای تازه به پودر آن ارجحیت دارد. بهتر است پودر فلفل یا هر ادویه دیگری در صورت در دسترس نبودن ماده غذایی تازه در برنامه غذایی افراد گنجانده شوند. خیلی از ویتامین‌های گروه **B** یا ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی، بیشتر در فلفل‌های تازه پیدا می‌شوند. بسیاری از این مواد مغذی

نسبت به نور و حرارت حساسیت بالایی دارند و طی فرآیند صنعتی کردن یک ماده غذایی تازه از بین می‌رود.

لفل جزو آن گروه از موادی است که مصرف آن کمی متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد اما متأسفانه برخی این خاصیت فلفل را خیلی اغراق‌آمیز مطرح می‌کنند. بهتر است بدانید که مصرف فلفل یا چای سبز به تنهایی باعث کاهش وزن نمی‌شود. یعنی بالا رفتن سوخت و ساز بدن در اثر مصرف فلفل یا چای سبز به اندازه‌ای نیست که منجر به لاغر شدن افراد چاق شود.

صرف‌نظر از تفاوت‌های فردی، این موضوع به سازش پذیری افراد هم بستگی دارد. یعنی شخصی که مدت‌ها و به طور مداوم فلفل را در برنامه غذایی خود داشته و به مرور زمان غذاهای خود را تند و تندتر کرده است، به طور حتم می‌تواند طعم خوراکی‌های بسیار تند را به راحتی تحمل کند. قطعاً چنین فردی از روز اول قادر به خوردن غذاهای خیلی تند نبوده است. بد نیست چنین افرادی بدانند که مصرف غذاهای خیلی تند می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب بافت معده و حنجره شود.

منابع: ویکی‌پدیا، سارا حسنلو، بخش تغذیه و آشپزی تبیان

دکتر محمد رضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

۹۴/۰۸/۲۵