

คนชอบกินเผ็ด..อ่านบทความนี้ด่วน!!!!

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

พูดถึง "พริก" ทุกคนจะนึกถึงความเผ็ด หลายคนชอบกินอาหารรสเผ็ด แต่หลายคนไม่ชอบ ผุ้อานรุหรือไม่วานอกจากความเผ็ดแล้ว "พริก" มีประโยชน์อย่างไร

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า พริก มีถิ่นกำเนิดมาจากทวีปอเมริกาใต้ ถูกนำเข้ามาในประเทศไทย โดยชาวโปรตุเกส สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น หรือ ในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 2

ความเผ็ดของพริกมาจากสารชื่อ "แคปไซซิน" พริกยังมีสารสำคัญอีกหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินเอ ธาตุเหล็ก และแคลเซียม

คนที่กินพริกนานๆ จะทำให้ดีดเผ็ด จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า คนไทยกินพริกมากที่สุดเฉลี่ย 5 กรัมต่อวัน หรือ ประมาณ 1 ช้อนชา

ประโยชน์ของพริกมีหลายอย่าง เช่น ช่วยเพิ่มสารแห่งความสุข คือ เอ็นโดรฟิน บรรเทาอาการเจ็บปวด บรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำหนัก ลดปริมาณคอเรสเตอรอลจากงานวิจัยของญี่ปุ่น พบว่า พริกช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและช่วยในการเผาผลาญ มีประโยชน์เรื่องการควบคุมน้ำหนัก ขณะเดียวกันยังช่วยลดความเครียดที่เหนียวเหนียวเหนียว ช่วยให้ขับเสมหะออกมามีได้ง่าย สำหรับผู้ป่วยหอบหืด พริกจะช่วยทำให้หลอดลมขยายตัวได้ดี ไม่หดเกร็ง ดังนั้นคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดกินพริกจะดี

การกินพริก ยังช่วยลดปริมาณสารที่ทำให้แก่ คือ อินซูลิน มีรายงานว่า 30 นาทีหลังกินพริก อินซูลินจะไม่ขึ้นเลย พออินซูลินไม่ขึ้น ก็จะไม่ทำให้รู้สึกอยากหวาน นอกจากนี้วิตามินซีในพริก ยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็ง จากผลการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า พริกยังช่วยในการสลายลิมเลือดด้วย

นอกจากการบริโภคแล้ว พริกยังถูกนำมาทำเป็นเจล ใช้ทารักษาผิวหนังอักเสบ แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อยตามตัว เข่าอักเสบ เริม หรืองูสวัด

ส่วนที่หลายคนมีความเชื่อว่าการกินพริกมากๆ หรือ รับประทานอาหารรสเผ็ดจัด จะทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารนั้น นพ.กฤษดา บอกว่าสารในพริกมีฤทธิ์เป็นกรดก็จริง แต่พริก ไม่ได้ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร บัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร น่าจะมาจากการกินอาหารมัน ๆ มากกว่า เช่น ข้าวขาหมู กว่าจะย่อยต้องใช้เวลา 2-3 ชม. ทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหาร

แต่การกินอาหารเผ็ดจัด อาจทำให้เกิดอาการ เหมือนคนเป็นโรคกระเพาะอาหาร เพราะสารในพริกซึ่งเป็นกรด จะไปทำให้หลอดอาหารหดเกร็ง ทำให้รู้สึกจุกแน่นลิ้นปี่

กรณีที่กินอาหารเผ็ดมากๆ วิธีแก้ คือ ต้องกินอาหารที่มันๆ เพราะสารแคปไซซิน จะละลายได้ดีในไขมัน แต่ละลายในน้ำได้เพียงเล็กน้อย การดื่มน้ำเย็นจะไม่ช่วยทำให้หายเผ็ด ถ้าจะแก้เผ็ดต้องดื่มนม หรือ ไอศกรีม ทั้งนี้ ถือเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่ใช้ความมันจากกะทิมาดับเผ็ด เห็นได้จากการทำแกงเขียวหวาน หรือแกงต่าง ๆ ที่ใส่กะทิ

ข้อควรระวัง คือ ในคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารอยู่แล้ว ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาหารรสเผ็ดจัด จะยิ่งทำให้กรดไปกัดแผลในกระเพาะอาหาร ส่วนเด็กและคนแก่ ที่สำคัญาย ก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน เพราะถ้าสำลักเขาหลอดลม กรดอาจจะไปกัดหลอดลม ทำให้เกิดปัญหาหลอดลมหดเกร็ง ตีบ บวม หายใจไม่ออกได้

สรุปว่า การกินอาหารเผ็ด ๆ มีแต่ข้อดี แทบจะไม่มีข้อเสีย แต่ก็ควรระวังพริกป่น พริกขอร่ง ที่อาจมีสารอะฟลาทอกซิน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ.....