

## พริก...ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ค. 2552

พริก...ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ช่วยให้ระบบการหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนักหรือลดปริมาณสารที่ขัดขวางระบบการหายใจ ในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยบรรเทาอาการไอ สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของตัวยาหลายๆ ชนิด นอกจากนี้สารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ในบริเวณเนื้อเยื่อบุผนังช่องปาก จมูก ลำคอ และปอด

พริก...ช่วยลดการอุดตันของเส้นเลือด หรือการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน การบริโภคพริกเป็นประจำจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากการอุดตันของเส้นเลือด นับเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เนื่องจากพริกช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นและช่วยลดความดัน เพราะพริกในพริกมีสารจำพวกเบตาแคโรทีนและวิตามินซี ซึ่งช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรงเพิ่มการยืดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับตัวเข้ากับแรงดันระดับต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

พริก...ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอล สารแคปไซซินช่วยป้องกันมิให้ตับสร้างคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL-Low density lipoprotein) ในขณะที่เดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างคอเลสเตอรอลชนิดดี (HDL-high density lipoprotein) มากขึ้น ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

พริก...ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากพริกเป็นพืชผักที่มีวิตามินซีสูง การบริโภคอาหารที่มีวิตามินซีมากๆ จะช่วยปกป้องการเกิดโรคมะเร็งได้ วิตามินซียับยั้งการสร้างไนโตรซามีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร วิตามินซีช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูกอ่อน รวมถึงเป็นส่วนประกอบของผิวหนัง กล้ามเนื้อและปอด คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่สามารถหยุดการแพร่กระจายของเซลล์เนื้อร้ายได้ นอกจากนี้ วิตามินซียังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) คือสามารถยุติหรือขัดขวางบทบาทของอนุมูลอิสระ (free radicals) ที่จะก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์จนเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด สารเบตาแคโรทีนในพริกช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของโรคมะเร็งในปอด และในช่องปาก คนที่รับประทานผักที่มีสารเบตาแคโรทีนน้อย

จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าคนที่รับประทานผักที่มีเบตาแคโรทีนสูงถึง 7 เท่า คุณสมบัติของสารเบตาแคโรทีนจะช่วยลดอัตราการกลายพันธุ์ของเซลล์และทำลายเซลล์มะเร็ง สำหรับพริกบางชนิดที่มีสีม่วงจะมีสารพริกแอนโทไซยานิน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ คือสามารถทำลายอนุมูลอิสระได้เช่นกัน

พริก...ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด เช่น ลดอาการปวดฟัน บรรเทาอาการเจ็บคอ และการอักเสบของผิวหนัง เป็นต้น ในปัจจุบันมีการใช้สารแคปไซซินเป็นส่วนประกอบของครีม ใช้บรรเทาอาการปวดอันเนื่องมาจากผดผื่นคันและอาการผื่นแดงบริเวณผิวหนัง รวมทั้งอาการปวดที่เกิดจากเส้นเอ็น โรคเกาต์ หรือโรคข้อต่ออักเสบ เป็นต้น

นอกจากนี้ผลการทดลองใหม่ๆยังบ่งชี้ว่าสารแคปไซซินช่วยลดอาการปวดศีรษะและไม่เกรนลงได้ พริก...ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์ดี เนื่องจากสารแคปไซซินมีส่วนในการส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร เอนดอร์ฟิน (endorphin มาจากคำว่า endogenous morphine) ขึ้น สารเอนดอร์ฟินเป็นเปปไทด์ขนาดเล็ก (โปรตีนสายสั้นๆ) มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟิน คือ บรรเทาอาการเจ็บปวด ในขณะเดียวกันก็สร้างอารมณ์ให้ดีขึ้น ยิ่งรับประทานเข้าไปมากเท่าไร ร่างกายก็จะสร้างเอนดอร์ฟินขึ้นมามากขึ้นเท่านั้น ปกติร่างกายของคนเราจะสร้างสารเอนดอร์ฟินขึ้นภายหลังการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายแม้จะทำให้ร่างกายเมื่อยล้า แต่ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส

ถ้าต้องการบรรเทาความเผ็ดของอาหารในปากควรดื่มแอลกอฮอล์ หรือรับประทานอาหารที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบมากกว่าการดื่มน้ำ เพราะการดื่มน้ำมีผลเพียงช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนได้เท่านั้น แต่ความเผ็ดก็ยังไม่ลดลง เนื่องจากว่า ‘น้ำ’ ละลายสารดังกล่าวได้ไม่ดี...นั่นเอง

### Tips

เกณฑ์วัดระดับความเผ็ดร้อนสากลของพริกหรือผักผลไม้ที่มีสารแคปไซซินซึ่งให้ความเผ็ดร้อนนี้เรียกว่า สโกวิลล์ (Seoville) เป็นค่าที่ตั้งขึ้นตามชื่อของผู้คิดค้นวิธีการวัดระดับนี้ ซึ่งก็คือ วิลเบอร์ ลินคอรัน สโกวิลล์ นักเคมีชาวอเมริกัน โดยเขาได้คิดค้นระดับวัดความเผ็ดนี้ขึ้นในปี ค.ศ. 1912 ขณะทำงานอยู่ที่บริษัทผลิตยา พาร์ก เดวิส เพื่อวัดความฉุนหรือความเผ็ดร้อนของพริกต่างชนิดกัน

สำหรับความเผ็ดที่วัดได้จากพริกชี้หูสวนบ้านเรานั้นจะอยู่ที่ 50,000-100,000 สโกวิลล์ ในขณะที่สารแคปไซซินบริสุทธิ์นั้นมีความเผ็ดประมาณ 15,000,000-16,000,000 สโกวิลล์ สวนพริกที่ได้รับการบันทึกลงในกินเนสส์บุ๊กว่าเผ็ดที่สุดในโลกก็คือ พริกฮาบานเนโร จากเขต ซาบีนา วัดค่าได้ถึง 350,000-577,000 สโกวิลล์...เลยทีเดียว