

## พริกไทยดำ.....ลดความอ้วน...ชนวนมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

พริกไทยดำเป็นสมุนไพรที่ทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานดี สาวๆ หลายคนก็เลยนิยมกินสารสกัดจากพริกไทยดำเพื่อลดความอ้วน โดยหารู้ไม่ว่านี่คือการเอาตัวเขาไปเสี่ยงกับโรคมะเร็ง !

เพราะในพริกไทยดำนั้นมีสารที่เรียกว่า "แอลคาลอยด์ไพเพอร์รีน" ซึ่งถ้าร่างกายได้รับในปริมาณพอเหมาะก็จะไม่เป็นไร แต่ถ้าได้รับมากเกินไป มันจะสะสมจนกลายเป็นสารก่อมะเร็งไป ตามปกติเราใส่พริกไทยดำในอาหารก็เพียงพอแต่ตรงรสชาติให้อร่อยลิ้นเท่านั้น ปริมาณที่ได้รับจึงไม่มากมายอะไร และร่างกายก็ได้รับประโยชน์จากพริกไทยดำได้เต็มที่ แต่หากกินเป็นเม็ดๆ ในรูปของสารสกัด ร่างกายจะได้รับแอลคาลอยด์ไพเพอร์รีน ในปริมาณที่สูงมากจนกลายเป็นโอกาสสำหรับมะเร็งไปเลย ...



ถ้าอยากลดความอ้วนใช้วิธีออกกำลังกายจะดีกว่าเจ้าคะ ยังไงก็ปลอดภัยไว้ผลข้างเคียงกว่ากันเยอะ

ที่มา..spicy