




## ประโยชน์ของพริกป่น

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

### ประโยชน์ของพริกป่น

 published Date : 8 พฤศจิกายน 2551 |  view : 1506 times |  print  
[this page](#)



เรารับประทานพริกป่นเป็นอาหารหลักกันมานาน คุณเคยรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของพริกป่นบ้างไหมคะ...การค้นพบนี้ต่างประเทศเขาค้นค้นกันยกใหญ่ เสียแต่เขามีข้อจำกัดที่แพ้รสเผ็ดร้อนของพริกกัน ซึ่งเทียบกับเราแล้วถือว่าได้เปรียบมาก

1. ในพริกป่นมีทั้งรสและกลิ่นเผ็ดร้อนที่ช่วยให้เกิดอาการตื่นตัว ซึ่งส่วนประกอบในพริกที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นก็คือ capsaicin
2. มีการศึกษาพบว่า capsaicin ในพริกมีความสามารถในการกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยไม่ทำลายเซลล์ดีภายในร่างกาย ซึ่งอีกไม่นานจะมีการแนะนำให้ใช้ capsaicin ในการรักษามะเร็ง นับเป็นการบำบัดแบบใหม่ที่มีทิศทางที่ดีในอนาคต
3. พริกป่นมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อหลังได้ดี คุณสามารถบำบัดอาการปวดเมื่อย ได้ที่บ้านด้วยการใช้พริกป่นใส่ลงในอาหารที่รับประทาน
4. พริกป่นช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติหลังจากมีอาหารที่คุณตัดดูแลคาร์โบไฮเดรตลงไป เพราะฉะนั้นจึงมีการศึกษาเพื่อจะใช้พริกป่นมาช่วยในการบำบัดรักษาโรคอ้วนอยู่ในขณะนี้
5. ส่วนผสมอันดับหนึ่งที่ช่วยในการทำความสะอาด หรือดีที่ออกจากร่างกายก็คือพริกป่น เพราะในพริกป่นมีสารที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการทำความสะอาดร่างกายด้วยตัวเอง ทั้งยังช่วยยับยั้งเมือกที่จับอยู่ภายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ด้วย

อย่างนี้ต้องหาอาหารแซ่บด้วยพริกป่น มารับประทาน กันแล้วละคะ...

ขอบคุณบทความดี ๆ จาก : **สยามดารา & ชวนกินดอทคอม**