

## 5 สิ่งที่เราควรรู้...ในพริกป่น

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2552

เรารับประทานพริกป่นเป็นอาหารหลักกันมานาน  
**คุณเคยรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของพริกป่นบ้างไหมคะ...การค้นพบนี้ต่างประเทศเขาค้นค้นกันมากมาย**  
เสียแต่เขามีข้อจำกัดที่แพ้รสเผ็ดร้อนของพริกกัน ซึ่งเทียบกับเราแล้วถือว่าได้เปรียบมาก เพราะเราชอบเผ็ดๆ  
ถึงจะรสแซบถึงใจ แมนบละ... ลองฟังดู 5 สิ่งที่เราควรรู้...ในพริกป่นคะ



1. ในพริกป่นมีทั้งรสและกลิ่นเผ็ดร้อนที่ช่วยให้เกิดการตื่นตัว  
ซึ่งส่วนประกอบในพริกที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้นก็คือ capsaicin



2. มีการศึกษาพบว่า capsaicin ในพริกมีความสามารถในการกำจัดเซลล์มะเร็ง  
โดยไม่ทำลายเซลล์ดีภายในร่างกาย ซึ่งอีกไม่นานจะมีการแนะนำให้ใช้ capsaicin ในการรักษามะเร็ง  
นับเป็นการบำบัดแบบใหม่ที่มีทิศทางที่ดีในอนาคต



3. พริกป่นมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อหลังได้ดี  
คุณสามารถบำบัดอาการปวดเมื่อย ได้ที่บ้านด้วยการใช้พริกป่นโรยลงในอาหารที่รับประทาน



4. พริกป่นช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติหลังจากมื้ออาหารที่คุณดื่มน้ำตาลไป  
เพราะฉะนั้นจึงมีการศึกษาเพื่อจะใช้พริกป่นมาช่วยในการบำบัดรักษาโรคอ้วนอยู่ในขณะนี้



5. ส่วนผสมอันดับหนึ่งซึ่งช่วยในการทำความสะอาด หรือดีท็อกซ์ร่างกายก็คือพริกป่น  
เพราะในพริกป่นมีสารที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการทำความสะอาดร่างกายด้วยตัวเอง  
ทั้งยังช่วยยับยั้งเมือกที่จับอยู่ภายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ด้วย

**มีข้อเตือนให้ระวัง** ถ้าเราเก็บรักษา "พริกป่น" ไม่ดีโดยปล่อยให้มีความชื้น จะส่งผลให้เกิดสารอันตราย "อัลฟาโทอกซิน"  
ได้ไม่แพ้ "ถั่วลิสง" แล้วพริกป่นสำเร็จรูปที่เราทานกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันละ จะปลอดภัยต่อสุขภาพแค่ไหนกัน

**คำแนะนำ**

ควรรีบพริกป่นในที่แห้งสนิทและใช้ช้อนกลางตักเสมอ

ไม่ควรซื้อพริกป่นในปริมาณมาก เพื่อเก็บไว้ทานนานๆ

3. พริกป่นที่ทำเอง จะสะอาดและเผ็ดกว่าที่ทำขาย เราสามารถทำเองได้ง่ายๆ โดยการนำพริกสดไปตากแห้งแล้วคั่วจนหอม จากนั้นให้นำใส่เครื่องปั่นหรือโหลกให้แตก

ควรรีบเลือกซื้อพริกป่นจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน ตรวจสอบวันผลิตทุกครั้ง

อย่างนี้ต้องหาอาหารแช่ด้วยพริกป่น มารับประทาน กันแล้วละคะ มะม่วงน้ำปลาหวานรสเด็ดใจคะ มาเดอหมูเห่าครูบานนอกมากินน้ำกัน...