


## กินเผ็ดได้..ได้อย่างไร?...ซี้ดดด..!!...อา..

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552



### ประโยชน์ของพริก และการกินเผ็ด

จากแหล่งข่าวทางโภชนาการกล่าวว่า พริก เป็นพืชที่มีประโยชน์จริงๆ ไม่ว่าจะความเผ็ดของพริกที่มาจากสาร "แคปไซซิน" แล้วในเม็ดพริกยังมีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียมและธาตุเหล็กอีกด้วย พริกจากเดิมที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาใต้ เดินทางมาสู่ประเทศไทยตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้นโดยชาวโปรตุเกสเป็นผู้นำเข้ามา

 ว่ากันว่าพริกเม็ดจืดที่มีรสเผ็ดจากนั้น มีประโยชน์หลากหลายเสียด้วย ไม่เพียงแต่ให้ความเผ็ดอย่างไรสสาร พริกยังช่วยเพิ่มสารแห่งความสุข "เอ็นโดรฟิน" ให้ผู้ที่ชอบกินเผ็ด พริกยังบรรเทาอาการเจ็บปวด บรรเทาอาการไขหวัด ลดน้ำมูก ขณะเดียวกันยังช่วยละลายเสมหะที่เหนียวข้นในโพรงจมูก ช่วยให้ขับเสมหะออกมาได้ง่าย สำหรับผู้ป่วยหอบหืด กินพริกแล้วจะดีมากๆ เพราะจะช่วยทำให้หลอดลมขยายตัวได้ดี ไม่หดเกร็ง ดังนั้นคนที่ เป็นหอบหืด ภูมิแพ้ กินพริกจะดีเจาคะ

พริกยังลดปริมาณคอเรสเตอรอลได้ด้วย นั่นแน่เริ่มสนละสิ!! จากงานวิจัยนั้นพบว่า พริกช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย และช่วยในการเผาผลาญ จึงมีประโยชน์เรื่องการควบคุมน้ำหนัก การกินพริกไม่ทำให้อ้วนสักเท่าไหร่ พริกยังช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

นอกจากนี้ พริกยังถูกนำมาทำเป็นเจลใช้ทารักษาผิวหนังอักเสบ เชื้ออักเสบ แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อยตามตัว เริม หรืองูสวัดอีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

