

الفلفل الأحمر.. بين الفائدة والمضار



يحتوي الفلفل الاحمر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة، الفيتامينات والمعادن المفيدة.

قد يتساءل البعض على مدى ضرر و فائدة الفلفل الحار، كذلك هل احساسك بالطعم الحار ينتج عنه أثر ضار أم نافع؟

اجتهد العلماء على مدى العصور للجابة على كلّ الأسئلة السابقة.

اليكم بعضاً مما توصلوا اليه عن الفلفل الحار أو ما يعرف علمياً بالتوباسكو وهي المادة المسؤولة عن المذاق الحار.

من منا لم يلفت نظره وجود فلفل بارد وآخر حار؟ أحيانا يكون الموضوع غريباً أثناء الشراء لأنّه من الصعب جداً التمييز بينهما شكلياً.

بالرغم اننا غالباً نشترى الفلفل البارد إمّا لنأكله أو لنستخدمه كمكون أساسي في الطعام وفي السلطة.

إلا ان الفلفل الحار يحمل الكثير من الفوائد التي يصعب تخيلها. بعض العناصر المهمة للفلفل الأحمر:

الفلفل الحار يحتوى على فيتامين ج بكميات كبيرة.

من مكوناته مركب بيتا كاروتين الذي يتحول الى فيتامين (اي) عند حاجه الجسم إليه.

أيضاً يحوى البوتاسيوم والمغنسيوم والحديد وفيتامين (ب)، فوائد الفلفل الاحمر تنعكس بشكل أساسي على الجهاز الهضمي والدورة الدموية.