رشاقتك بالفلفل الأحمر الحار

إنجاز علمي يُغنيك عن الريجيم والمشي

أصبحت السمنة ظاهرة تقلق الكثير من المجتمعات، ولم تعد هذه الظاهرة السيئة كابوساً للمجتمعات الغنية بل امتدت إلى المجتمعات الفقيرة، وعندما تُذكر السمنة فإنّه يتبادر إلى الذهن القيام بعمل ريجيم للتخلص من السعرات الحرارية الزائدة والدهون المتراكمة أسفل البطن.

وبرغم أنّ الريجيم والرياضة أفضل عاملين للخلاص من السمنة فإنّ الريجيم له آثار سلبية كثيرة، منها أنّه يؤثر بشكل غير جيد في الحالة النفسية، وفي كثير من الأحيان يؤدي إلى الاكتئاب، إضافة إلى أنّه يحرم الجسم من الكثير من الفيتامينات والأملاح والدهون غير المركبة والأحماض الأمينية. لذا بدأ العلماء يفكرون في طرق أخرى لحرق الدهون في الجسم من دون استخدام الريجيم، وبرغم أنّ الأسواق تعج بالمنتجات الكيميائية التي يدعي مصنعوها أنها تؤدي إلى إذابة الدهون من الجسم، فإنّ لكلٍّ من هذه المنتجات أعراضاً جانبية، إضافة إلى أنّها لم تثبت جدواها حتى الآن.

ومن هنا بدأ العلماء يفكرون في أشياء طبيعية، وليست لها أعراض جانبية وفي الوقت نفسه مفيدة للجسم وتحارب السمنة، حيث قاموا في جامعة Purdue ومؤسستي Health Institutes National و National Research Service بدراسة الأحمر الفلفل، حيث وجدوا أنّ قليلة كمية من الفلفل الأحمر المطحون على شكل بودرة، أي ما يعادل نصف ملعقة شاي، كافية لتخليص الجسم كلّه من الدهون، خاصة تلك التي تتركز في أسفل البطن، وحدد العلماء في المؤسسات الثلاث أنّ غراماً واحداً من بودرة الفلفل الأحمر الحار الذي يحتوي على نسبة عالية من مادة الكبساسين Capsaicin، وهو ما يعرف بالفلفل المكسيكي Mexican Chilies، دويل ويندي الدكتورة وتقول .دقيقة 40 لمدة بالمشي الجسم يحرقه ما تعادل دهوناً تحرق، التي تعمل في المؤسسة البريطانية للريجيم، وشاركت مع العلماء الأمريكيين في هذا البحث، إنّ الفلفل الأحمر أثبت كفاءة عالية في حرق الدهون وإنّه سيتم اعتماده في نهاية عام 2014، أو اعتباراً من منتصف عام 2015 كعلاج فعال لمحاربة السمنة، لما له من فوائد طبية كبيرة.

وتضيف الدكتورة دويل أنّه من الآن يمكن لأي شخص يريد أن يستخدم الفلفل الأحمر الحار لعلاج السمنة عن طريق تناوله مباشرة مع الطعام ولكن الأبحاث العلمية التي تتم حالياً في أمريكا هدفها هو وضع بودرة الفلفل الحار في كبسولات مصنوعة من مادة الكولاجين البقرية، وذلك لابتلاعها بدلاً من تناولها مع

الطعام، لأنّ الكثير من الناس خاصة الأطفال الذين يعانون السمنة لا يستطيعون أن يتناولوا الفلفل الحار بشكل مباشر، إضافة إلى الكثير من الكبار من النساء والرجال يعانون مشكلات في الحلق أو في المعدة، لذا فإنّهم لا يستطيعون أن يتناولوا الفلفل الأحمر مباشرة.

فوائد الفلفل:

عندما نتحدث عن الفلفل فنحن نقصد الفلفل الأحمر الحار، وليس الفلفل الأحمر الحلو، أو الفلفل الأخضر الحار، والسبب أنّ نسبة تركيز مادة الكبساسين فيه عالية جدّاً. وتؤكد الدكتورة دويل أنّ أهمية تناول الفلفل الأحمر الحار مع الطعام هي أنّ مادة الكبساسين تقوم مباشرة بإحراق الدهون الزائدة، فبدلاً من أن يتم تخزين الدهون ثمّ حرقها عن طريق الريجيم أو الرياضة، فإنّ هذه المادة لا تعطي الدهون فرصة كي تتخزن بل تقوم بإذابتها مباشرة فلا يحتفظ الجسم إلا بنسبة الدهون التي يحتاج إليها، وهي بذلك تسرع عملية الأيض في الجسم.

من جانبها نشرت جامعة شيكاغو دراسة تحت عنوان "هل الفلفل الأحمر يساعدك كي تصبحي نحيفة؟" حيث أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة News Daily إلى أنّ 0.4 غرام من الفلفل الأحمر الحار كافية لحرق دهون تعادل مشي 20 دقيقة، على أن يتم تناول هذه الكمية مع الطعام، وأضافت الدراسة أنّ الفلفل الأحمر الحار كفيل برفع درجة حرارة الجسم وبالتالي يصبح الإنسان يتعرق وهو يتناول الطعام وهذا التعرق له فوائد كبيرة جدّاً منها:

- أنّ الكثير من السموم التي في الجسم تخرج من خلال التعرق.

- أنّ الفلفل الحار يجعل الشخص يتوقف عن تناول الطعام.

- المادة الحارة التي في الفلفل (الكبساسين) تجعل الشخص يرغب في تناول الماء، وهذا مؤشر مهم جدّاً، فالماء يشغل نسبة كبيرة من المعدة فيشعر الشخص بالشبع، كما أنّ الماء يخرج عن طريق التعرق أو التبول وفي الحالتين تخرج معه السموم والأملاح الزائدة، إضافة إلى أنّ الماء علاج مهم للكثير من الأمراض من أهمها مقاومة الأكسدة التي تسبب الكثير من المشكلات للجسم، كما يمنع الإمساك ويساعد الكلى على التخلص من أي أملاح فيها ومن ثمّ ينقيها من حصى الكلى التي يعانيها الكثير من الناس. ونصحت الدراسة الأشخاص الذين لا يستطيعون تناول الفلفل الحار بأنّ يحاولوا بكمية قليلة جدّاً ثمّ يزيدوا الكمية بشكل تدريجي حتى يجدوا أنفسهم قادرين على تناول الكمية المطلوبة، أما الأشخاص الذين يعانون مشكلات في المعدة فالأفضل أن يتناولوا كبسولات الفلفل الأحمر الحار حين تكون متوافرة في الصيدليات، حيث إنّ التقارير أشارت إلى أنّ كمية من هذه الكبسولات موجودة في بعض صيدليات لندن ونيويورك والتي ستصبح منتشرة بشكل تجاري في معظم دول العالم في نهاية عام 2014 حتى منتصف عام 2015.