

## 5 ข้อน่ารู้เกี่ยวกับพริกป่น

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

เรารับประทานพริกป่นเป็นอาหารหลักเป็นนมนาน แต่เคยรู้ประโยชน์เกี่ยวกับพริกป่นบ้างรึป่าวครับ การค้นพบนี้ทางต่างประเทศเขาตื่นเต้นกันยกใหญ่ เสียแต่เขามีข้อจำกัดที่ แพรสเฟ็คตรอนของพริกกัน ซึ่งเทียบกับเราแล้วถือว่าได้เปรียบมาก เรามาดูกันเลยครับ ว่า พริกป่นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

1. ในพริกป่นมีรสและกลิ่นเผ็ดร้อน ที่ช่วยให้เกิดอาการตื่นตัว ซึ่งส่วนประกอบทั้งในพริกที่เราารู้สึกอย่างนั้นก็คือ Capsaicin

2. มีการศึกษาพบว่า Capsaicin ในพริกมีความสามารถในการกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยไม่ทำลายเซลล์ดีภายในร่างกาย ซึ่งอีกไม่นาน จะมีการแนะนำให้ใช้ Capsaicin ในการรักษามะเร็ง นับเป็นการบำบัดแบบใหม่ที่ดีในอนาคต

3. พริกป่นมีคุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อหลังได้ดี คุณสามารถบำบัดอาการปวดเมื่อยได้ที่บ้านด้วยการใช้พริกป่นใส่ในอาหารที่รับประทาน

4. พริกป่นช่วยปรับระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้เป็นปกติ หลังจากมื้ออาหารที่คุณตัดลดคาร์โบไฮเดรตลงไป เพราะฉะนั้นจึงมีการศึกษาเพื่อจะใช้พริกป่นมาช่วยในการบำบัดรักษาโรคอ้วนในขณะนี้

5. ส่วนผสมอันดับหนึ่งที่ช่วยในการทำความสะอาดหรือดีท็อกซ์ก็คือ พริกป่น เพราะในพริกป่นมีสารที่ช่วยกระตุ้นกระบวนการทำความสะอาดร่างกายด้วยตัวเอง ทั้งยังช่วยยับยั้งเมือกที่จับอยู่ภายในส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ด้วย

<http://www.dd-pra.com/forum/topic.aspx?id=11062>