กินพริกแล้วจะช่วยให้ลดความอ้วนได้หรอ?

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2551

จากการศึกษาพบว่า Capsaicin เป็นสารในพริกที่ให้รสเผ็ดร้อน ดังนั้นจึงมีผู้นำพริกหรือสารสกัดจากพริกมาใช้เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก โดยมักจะกล่าวอ้างว่า Capsaicin ในพริกช่วยเพิ่มการเผาผลาญอาหารและลดความอยากอาหาร จากการศึกษาในคนพบว่า อาหารรสเผ็ดที่มี Capsaicin อาจช่วยลดปริมาณอาหารที่รับประทานได้ประมาณ 200 กิโลแคลอรี่

นอกจากนี้ยังพบอีกว่าการรับประทานอาหารรสเผ็ดไม่มีผลเปลี่ยนแปลงการใช้ออกซิเจน การใช้ไขมันของร่างกาย หรืออุณหภูมิของร่างกาย และยังไม่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนการใช้ Capsaisin เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะมีผลเพิ่มการเผาผลาญพลังงานของร่างกายได้ และทางการแพทย์ยังไม่มีข้อมูลยืนยันชัดเจนอีกด้วย

ดังนั้นผู้บริโภคควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจหรือบริโภค

ที่มา http://guru.sanook.com/answer/question/พริก_ลดความอ้วนได้จริงหรือ/