

Острые ощущения

8 причин полюбить красный перец

Язык пылает, из глаз катятся слезы, горло горит огнем – а все из-за маленького красного стручка, который имели неосторожность попробовать на вкус. Впрочем, такие острые ощущения полезны, ведь сам красный жгучий перец – настоящий клондайк витаминов, микроэлементов и других целительных веществ.

1. Красный перец обладает удивительными свойствами, которых нет ни у одного лекарства, – расширяет сосуды, когда они сужены, и суживает их, когда они расширены, делая именно то, что необходимо организму.

2. Этот жгучий стручок – рекордсмен среди растений по содержанию витамина С. Первым это выяснил венгерский ученый Альберт Сент-Дьерди, за что и получил Нобелевскую премию в 1937 г.

3. Жители Мексики и жарких восточных стран не представляют свои кулинарные блюда без вкуса чили. И в этом есть глубокий жизненный смысл. Дело в том, что содержащиеся в нем растительные антибиотики убивают простейших паразитов и вредные бактерии. Если бы жители субтропических и тропических стран не привыкли добавлять чили в ежедневное меню, они бы попросту вымерли от инфекций.

4. В красном перце можно найти чуть ли не полтаблицы Менделеева. Железо, кальций, фосфор, магний, цинк, калий и натрий, а также жирные масла, капсорубин, капсаицин, сахар, каротин и каратиноиды – и это далеко не полный перечень полезных веществ, содержащихся в чили.

5. Умеренное потребление острого красного перца улучшает пищеварение и аппетит. Поскольку стручки чили усиливают секреторные функции желудка, а также могут похвастаться богатством витаминов, полезных минеральных солей и эфирных масел, использование этого перца в виде приправы к пище не только придает ей пикантный вкус, но и повышает ее питательность.

6. Чили под силу излечить человека от... боли. Его используют при воспалении мышц и артрите как наружное обезболивающее средство. Парадоксально: жгучий, острый, перец можно использовать как анестетик! Этому свойству он обязан алкалоиду капсаицину. При первом контакте с этим веществом болевые ощущения усиливаются, но при повторном употреблении капсаицин обезболивает! Это свойство взяли на вооружение производители фитопрепаратов от боли в горле.

7. Стручки красного перца улучшают циркуляцию крови, а значит, полезны для профилактики сердечно-сосудистых болезней. В Мексике, например, где уровень медицины не слишком высок по сравнению с США, случаев инфарктов миокарда значительно меньше, чем в богатой стране-соседке. Все дело в том, что мексиканцы чуть ли не жуют перец чили вместо жевательной резинки.

8. Острый, жгучий красный перец способен бороться с раком! Этими уникальными свойствами чили обязан содержащемуся в нем все тому же растительному антибиотику капсаицину. Кстати, именно алкалоид капсаицин придает перцу неподражаемый жгучий вкус и остроту. Правда, чтобы добиться оздоровительного эффекта, взрослому человеку с массой тела, скажем, 70 кг нужно съесть за один присест несколько стручков красного перца. А на такое вряд ли отважится даже закаленный мексиканский ковбой. Кроме того, подобное «лечение» может подорвать здоровье органов пищеварения (при язве двенадцатиперстной кишки или желудка, язвенном колите, гастрите с повышенной кислотностью, болезнях печени употребление жгучего перца строго противопоказано). Лучшая защита – профилактика: с этой целью достаточно ежедневно класть небольшой стручок в борщ или суп.

P.S. Красный перец – один из стратегических компонентов препарата от боли в голе Тонзипрет.