

انجمن قلب آمریکا اعلام کرد؛ تاثیر فلفل قرمز تند در کاهش مرگ و میرهای قلبی



طبق نتایج چهار مطالعه بین المللی، مصرف فلفل قرمز تند ریسک احتمالی مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی را تا ۲۶ درصد کاهش می دهد.

به گزارش پایگاه خبری اگروودنیوز، به نقل از خبرنگار مهر، به گفته محققان، مصرف فلفل قرمز تند با کاهش ۲۵ درصدی مرگ به هر علتی و کاهش ۲۳ درصدی مرگهای سرطانی مرتبط است.

طبق گزارش مقدماتی انجمن قلب آمریکا، افرادی که فلفل قرمز تند مصرف می کنند عمر طولانی تری دارند و با کاهش قابل توجه ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی یا سرطان مواجه هستند.

مطالعات قبلی نشان داده اند که مصرف فلفل قرمز تند دارای خواص ضدالتهابی، ضداکسایشی، ضدسرطانی و تنظیم کننده گلوکز خون است. این تأثیرات ناشی از وجود ماده ای موسوم به کپسایسین است.

برای تجزیه و تحلیل اثرات فلفل تند بر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی، محققان چهار مطالعه بزرگ را که شامل داده های مربوط به مصرف فلفل قرمز شرکت کنندگان بود، بررسی کردند.

گزارشات مربوط به بیش از ۵۷۰ هزار نفر در کشورهای ایالات متحده، ایتالیا، چین و ایران بود. در مقایسه افرادی که به ندرت فلفل قرمز مصرف می‌کردند یا اصلاً فلفل مصرف نمی‌کردند، افرادی که فلفل قرمز مصرف می‌کردند با نتایج زیر مواجه بودند:

- کاهش ۲۶ درصدی در رابطه با مرگ و میرهای قلبی عروقی؛

- کاهش ۲۳ درصدی در رابطه با مرگ و میرهای سرطانی؛ و

- کاهش ۲۵ درصدی در رابطه با مرگ و میر به هر علت.

«بو ژو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما از ارتباط مصرف منظم فلفل قرمز با کاهش خطر مرگ ناش از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان شگفت زده شدیم. این یافته‌ها تأیید می‌کند که فاکتورهای رژیم‌های نقش مهمی در سلامت عمومی بدن دارند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «هنوز دلیل این موضوع مشخص نیست و باید مطالعات بیشتری در جهت تأیید نتایج مقدماتی انجام شود.»

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت