



Ardeiul iute, aliatul inimii și... siluetei

Un recent studiu realizat de cercetători din Hong Kong și publicat în European Journal of Nutrition a demonstrat, la capătul a șase săptămâni de măsurare a colesterolului la șoareci, că exemplarele hrănite cu capsaicină, elementul care dă forță ardeiului iute, au rămas sănătoase, în ciuda alimentației bogate în grăsimi.

Cunoscut pentru gustul savuros pe care-l dă mâncărilor, ardeiul iute își dovedește în ultima vreme tot mai pregnant calitățile curative. În afară de efectul asupra colesterolului, capsaicina a mai fost asociată cu reducerea concentrațiilor substanțelor implicate în inflamații, factor care favorizează apariția unor probleme cardiace. Rezultatele sunt valabile deocamdată doar la șoareci, scrie site-ul nutraingredients-usa.com. Rămâne de văzut dacă pot fi extrapolate la om înainte de a fi luată în considerare vreo utilizare a acestor efecte pozitive.

Ardeiul iute este și un antiseptic care conține o mare cantitate de vitamina C și beta-caroten. El poate regulariza curgerea sângelui,



curățind arterele și normalizând tensiunea arterială. Oamenii care consumă regulat ardei iute au șanse mai mici de a face atac de cord, accident vascular cerebral sau embolie pulmonară. De asemenea, ardeiul stimulează cu succes și activitatea inimii, răspândind senzația de căldură în întreg corpul. Sub formă de pudră, aplicată local, poate fi utilizat și extern pentru vindecarea rănilor și ameliorarea durerilor (mai ales de cap și a celor provocate de osteoartrită). Amestecată cu apă și trasă pe nas, pudra de ardei iute combate și congestia și infecția sinusurilor. Și chiar dacă are o reputație negativă și nemeritată legată de apariția ulcerului gastric, în fapt, ardeiul chiar poate ajuta la prevenirea afecțiunii, prin distrugerea bacteriilor și stimularea mucoasei stomacului să secrete sucuri de protecție.

Tot capsaicina și-a dovedit eficiența și-n topirea grăsimilor, o pastilă

preparată pe baza ei făcând minuni asupra siluetei unor vedete hollywoodiene ca Jennifer Lopez, Britney Spears și Brad Pitt.

Medicamentul stimulează metabolismul și ajută la arderea unui număr la fel de mare de calorii ca și în cazul unei plimbări de 80 de minute sau unei alergări de 25 de minute, potrivit DailyMail. Cercetătorii care au lansat produsul afirmă că s-a cunoscut dintotdeauna eficiența ardeilor iuți în curele de slăbire.

Însă ei au avut de rezolvat problema consumului unei cantități mari de ardei iute pentru a avea efectele de slăbire intenționate. Extractul de capsicum este extrem de puternic și poate cauza iritații grave dacă este consumat în cantități mari. Astfel a fost creat un înveliș protector pentru conținutul iute, stopând orice iritație gastrică.

Studiile au dovedit că produsul este sigur, sănătos și eficient. Pastilele sunt deja pe piață în SUA, fiind prescrise mai ales de antrenori profesioniști și nutriționiști, pentru ca persoanele care urmează tratamentul să fie sub atentă observație.

Teodora Varlam