



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ACI BİBERİN FAYDALARI

www.sozcu.com.tr

Çikolata gibi mutlu eder, spor gibi zayıflatır

Uzmanlar her gün 1 tane acı biber yemeniz gerektiğini söylüyor. İçeriğindeki vitamin, kalsiyum ve potasyum nedeniyle en sağlıklı besinler arasında.

Vücudun betakaroten ihtiyacını tek bir besinle sağlayan acı biberden günde 1 kez yemeniz yeterlidir. C vitamini açısından zengin olan acı biber vücudun dayanıklılığını artırarak gribe karşı vücudunuzu koruma altına alır. Doğal maddesi capsaicin olan acı biber ağza değdirildiği anda yakıcı bir his uyandırır. Bu his sayesinde sinirler yumuşayarak beyinde endorfin salgılar. Beyin bölgesinde salgılanan endorfin vücutta ağrı kesici etkisi oluşturur. Üniversiteler tarafından yapılan araştırmalarda acı biberin yenmesi sonucunda trigliseritlerin düşmesi gözlenmiş bunun sonucunda da kötü kolesterolde azalma görülmüştür.

İçerisinde C vitamini, betakaroten ve antioksidan bulunmasından vücudu kansere ve kalp krizi riskine karşı korur. Dolaşımın hızlanmasında etkili olan acı biber felç geçirme riskini en aza indirir.

Midedeki mikropların ölmesinde etkili olan acı biber mide rahatsızlıklarında en çok görülen ülserin ilerlemesini önler.

İştah açıcı olarak çok tercih edilmese de acı biber iyi bir zayıflatıcıdır. Kabızlık sorununun önlenmesinde etkili olan acı biber aynı zamanda metabolizmanın hızlanmasını sağlar.

Solunum zorluğu yaşayanlarda etkili olan acı biber, balgam söktürür ve kronik bronşit rahatsızlıklarında etkilidir. Sindirim salgısını arttıran acı biber iştah açması sayesinde sindirim daha rahat olmasını sağlar.

Lif açısından zengin olan acı biberden günde 1 tane yiyerek kabızlık sorununuzu önleyebilirsiniz.

Kanserli hücrelerin öldürülmesini sağlar yani doğal bir kemoterapi görevi görür.

Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

Yağ yakma özelliği sayesinde kolay zayıflamaya yardımcı olur.

Kan dolaşımını hızlandırır.

Grip mikrobunu önleyerek nezle ve soğuk algınlığı olmanızı önler.

Ne zaman zararlı olur?

Fazla tüketildiğinde hemeroid rahatsızlıklarında zorlanma oluşturur.

Ülser sorunu bulunanlar aşırı acı biber tüketmemeliler.

Acı biber yiyenlerde sinirlilik bir nebze daha fazladır.

