

Πολλές καυτερές πιπεριές, πολλά χρόνια ζωής

Αν σας αρέσουν τα καυτερά φαγητά με μπόλικη κόκκινη πιπεριά, μπορεί να ζήσετε περισσότερο. Μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα συσχετίζει την κατανάλωση καυτερής κόκκινης πιπεριάς με τη μείωση κατά 13% της θνησιμότητας, κυρίως από έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Οι ερευνητές του Κολεγίου Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Βερμόντ, με επικεφαλής τον καθηγητή Μπένζαμιν Λίτενμπεργκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό PLoS One, ανέλυσαν διατροφολογικά στοιχεία για πάνω από 16.000 άτομα για μια περίοδο έως 23 ετών.

Η μελέτη συσχέτισε τον αριθμό θανάτων και το είδος των θανάτων, με το είδος της διατροφής. Διαπιστώθηκε ότι οι λάτρεις της καυτερής κόκκινης πιπεριάς τείνουν να ζουν παραπάνω.

Βρέθηκε ότι ο μέσος φανατικός καταναλωτής των καυτερών πιπεριών είναι νεότερος, άνδρας, λευκός, που καπνίζει, πίνει αλκοόλ, έχει χαμηλότερη χοληστερίνη, χαμηλότερο εισόδημα και χαμηλότερη μόρφωση, σε σχέση με όσους δεν τρώνε καυτερές πιπεριές, όπως μεταδίδει το Αθηναϊκό Πρακτορείο Ειδήσεων.

Ασαφής πάντως παραμένει ο βιολογικός μηχανισμός που συνδέει τις πιπεριές με την μειωμένη θνησιμότητα. Πιθανώς η καψαϊκίνη, το βασικό συστατικό της πιπεριάς που την κάνει τόσο καυτερή, βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στις αρτηρίες και επίσης έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες, μεταξύ άλλων επιδρώντας θετικά στις μικροβιακές κοινότητες του εντέρου.

Εδώ και αιώνες, τα καυτερά φαγητά και ιδίως οι κόκκινες καυτερές πιπεριές θεωρούνται ωφέλιμες για διάφορες παθήσεις. Μια κινεζική μελέτη του 2015 ήταν η πρώτη που είχε συσχετίσει τις εν λόγω πιπεριές με μειωμένη θνησιμότητα και η νέα αμερικανική έρευνα επιβεβαιώνει τα κινεζικά ευρήματα.

Πηγή: www.medicalnews.gr