

辣椒不僅幫助減肥 還可提升免疫和認知？

導讀：許多愛美的女性都知道，吃辣椒可以幫助減重，但很多人不知道，辣椒還可以提高免疫系統和認知功能，健康益處很多。此外，經常食用辣椒還可以幫助消化、治療鼻塞、對抗發炎性的疾病，像是心血管疾病。

一、食用辣椒的健康食處

1、可以幫助減肥

辣椒素有助於促進新陳代謝，幫助減肥。事實上，很多減肥藥劑和藥丸含有辣椒素。與其吃藥減肥，還不如添加各種天然的辣椒到你的飲食中，不會傷害身體健康。

2、對抗消化不良

辣椒素不僅可以幫助減肥，還可以預防有害細菌傷害腸胃，防止胃潰瘍。在一定程度上，食用辣椒也可以幫助消化和降低消化不良症狀，幫助防止胃病。

辣椒可以提升免疫力。

3、可以治療鼻塞

如果你感冒鼻塞，或是經常鼻過敏鼻塞，辣椒可以幫助你。辣椒是發熱的食物之一，可以幫助清除氣道，減少鼻塞引起的不適。

4、保護免疫系統

除了辣椒素，辣椒是維生素 C 的重要來源，可以保護免疫系統。維生素 C 也有助於產生更多的白血球，這些細胞可以幫助預防感冒和反覆感染。

5、改善認知功能

有研究發現，另一個經常食用含有豐富辣椒素的飲食好處，就是可以幫助提高 40 歲以上族群的認知功能，幫助防止老人痴呆、記憶衰退。

6、可以對抗發炎

辣椒素還具有抗發炎的特性，可以幫助預防心血管疾病、高血壓和糖尿病。有研究發現，局部應用辣椒素乳霜形式可以減輕關節炎疼痛。

二、常見的辣椒種類及應用

1、常見辣椒種類

辣椒含有豐富的辣椒素，具有許多的健康益處。比較常見的辣椒除了紅辣椒之外，還有胡椒、甜椒、辣椒粉、墨西哥辣椒等，都一樣益處很多。

2、如何應用辣椒

辣椒除了可以直接生吃之外，也可以加在菜餚裡一起烹煮，或是將在湯裡，除了可以幫助健康之外，也能增添風味。

3、其他常見應用

由於辣椒素具有很多的健康益處，因此常被應用在其他的方面，像是減肥藥物、減肥藥膏、痠痛藥膏等，應用層面非常的廣泛，也非常的有效果。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

