



จ่าวสีรวมทั่วโลก

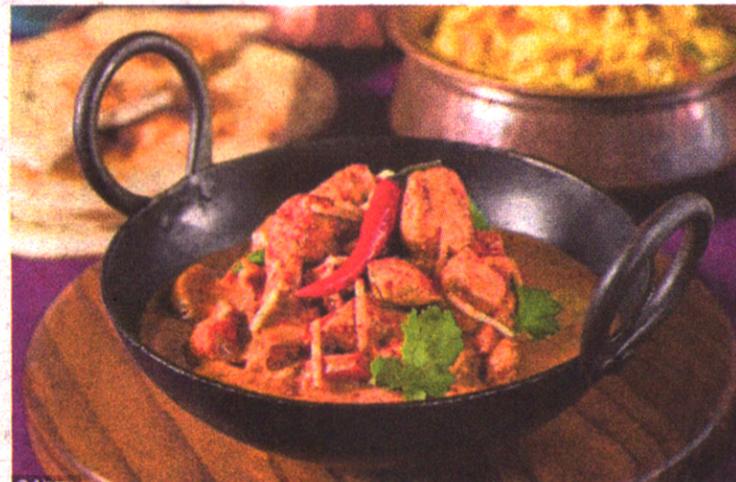
วันจันทร์ที่ 26 พฤษภาคม 2557

อาหารเพิดร้อนช่วยยืดอายุ

ชื่อว่าชาวไทยที่ชื่นชอบอาหารประเภทแกงเผ็ดหรืออาหารอื่นๆ ที่มีพริกเป็นส่วนผสมคงbekันลั่น หลังนักวิทยาศาสตร์ชี้ว่า การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนจะช่วยลดอาการเจ็บปวด แม้ยังทำให้อายุยืนยาวมากขึ้นอีกด้วย

ทั้งนี้ แอนดริว ไดล์ลิน นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเคลลิฟอร์เนีย ได้ทำการทดลองในหนู พบร่วมกับการให้หนูรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน จะช่วยหยุดลัญญาณความเจ็บปวดที่จะส่งไปยังสมอง แม้ยังยืดอายุของหนูทดลองให้ยาวขึ้น 14% และยังทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมจากการ



สารเชลล์ว่า การรับประทานอาหารเผ็ดร้อนจะทำให้พัฒนาการของมะเร็งลดลงหน่วยความจำไม่ร่วงโรยราไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น แม้ยังช่วยเพาะปลูกแคลอรีโดยไม่ต้องออกกำลังกาย หรือทำให้ระบบเมtabolism ดีขึ้น และยังส่งผลให้ความ

Human
Interest

เลี้ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานลดลงด้วยฉะนั้น นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเคลลิฟอร์เนีย จึงแนะนำว่า ให้รับประทานอาหารที่มีแคปไซซิน ส่วนใหญ่จะมีในพริกและเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน ที่ช่วยปิดกั้นตัวรับลัญญาณความเจ็บปวด (ท่อาร์พีวี 1) แม้ยังช่วยเพิ่มระดับเมtabolism ในร่างกาย ทำให้มีเป็นโรคอ้วนและเบาหวาน การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงนี้จะช่วยยืดอายุให้ยาวนานขึ้นด้วย

ประโยชน์มากมายขนาดนี้ อาหารเย็นในลาร์บวันนี้ อย่าลืมเลิฟแกงเผ็ดสักถ้วยนะค่ะ M

