

Международный день острой пищи. Как специи помогают обезопасить пищу.

Международный день горячей и острой пищи отмечается гурманами всего мира ежегодно 16 января. Но приправы и специи добавляют в еду не только гурманы. Они позволяют вносить в рацион разнообразие и преобразуют вкус привычных блюд.

Что делает пищу острой

Вы удивитесь, но на нашем языке нет отдельно рецепторов, которые воспринимают острый вкус. За это отвечают температурные рецепторы. Именно благодаря им после листочка мяты мы чувствуем прохладу, а после хорошей порции азиатских блюд – ощущаем, как во рту «разгорается костер». Эти рецепторы чувствительны к веществу капсаицин, который их возбуждает и дает возможность ощущать жгучий или острый вкус. Пример его высокого содержания – красный перец или халапеньо. Но это вещество действует не только на язык. Дело в том, что капсаицин помимо ощущения тепла или даже жара, вызывает сильный прилив крови к поверхности, с которой он взаимодействовал. А это может быть опасно для нежной слизистой.

Польза острого

Острая еда активизирует локальное кровообращение. Благодаря этому облегчается состояние при простудных заболеваниях, улучшается отхождение мокроты при бронхите, ОРЗ и прочих состояниях, сопровождающихся кашлем.

Кроме того, стимулирующий эффект способствует более быстрому снижению веса за счет активизации сердечно-сосудистой системы, ускорению кровотока, выведению токсинов и лишней жидкости из тканей. Единственное условие – острая еда не должна быть слишком соленой, иначе соль все равно будет провоцировать сохранение и даже увеличение отеков.

Ученые пришли к выводу, что острые блюда способствуют и выработке серотонина, который может поспособствовать улучшению настроения. Так что мексиканский салат вполне может стать хорошей альтернативой коробке конфет в случае душевной боли.

В чем вред острого

Некоторые люди считают, что жгучие блюда способны вызывать заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки. Однако это возможно в тех случаях, когда у человека уже имеется заболевание в начальной стадии или просто еще не выявленное. Поэтому острое не рекомендуют есть людям с гастритом или язвой, чтобы не спровоцировать воспалительные процессы.

«Огненная» пища также может вызвать изжогу. Сильный прилив крови способствует более активному выделению желудочного сока и его излишек забрасывается в пищевод, вызывая неприятное жжение. Но этому явлению подвержены не все люди.

Роспотребнадзор напоминает: чувство меры – главный союзник здорового организма. Если вы контролируете количество острой пищи, то неприятных последствий после употребления не последует.

Информация подготовлена с использованием материалов сайта <https://здоровое-питание.рф>.