

دکتر محمد صادق رحمان
استاد دانشکده پزشکی دانشگاه تهران

«... فليتنظروالانسان الي طامعه»

آدمی به غذای خود با تعصب و تحقیر بنگرد
(سوره ۸۰ آیه ۲۴)

فلفل سبز یا فلفل فرنگی

فلفل سبز یا فلفل فرنگی میوه خوراکی، بک گیاه علفی است. ارتساع این گیاه بین ۳۰ تا ۶۰ سانتیمتر میباشد. در تاریخچه فلفل فرنگی آمده است که منشأ اولیه آن در نواحی گرم آمریکا بوده و از آنجا به نقاط دیگر جهان انتقال یافته و امروزه در نواحی گرم و معتدل به خاطر استفاده از میوه آن پرورش داده میشود. فلفل سبز میوه گونندار است به اشکال و اندازه های مختلف. به رنگ های سبز، زرد، قرمز مایل به بنفش که درون

آن دانه های مسطح و سفید رنگ زیادی وجود دارد. فلفل فرنگی در حالت تازه، تقریباً بی بو می باشد و طعم تند ملایم دارد ولی پس از رسیده شدن، طعم بسیار تند و شیرین قابل تحمل پیدا می کند. لذا باید در حال نارس چیده و مصرف گردد. فلفل سبز طبیعت گرم دارد. ترکیب شیمیائی فلفل فرنگی: از اجزای شیمیائی فلفل سبز موارد زیر را بدست آورده اند:

- ۱- ویتامین B₁ و B₂
- ۲- مواد آزرته ۱۵/۵ درصد
- ۳- مواد غیر آزرته قابل استخراج ۳۵ درصد
- ۴- آب ۱۱/۲ درصد
- ۵- مواد روغنی ۱۲/۵ درصد
- ۶- ساولز ۲۰/۷۶ درصد
- ۷- خاکستر ۵/۱۷ درصد
- ۸- کاپ سالی سین (ماده ایست که طعم تند فلفل را ایجاد میکند)
- ۹- کاپ سالتین (ماده مولد رنگ قرمز فلفل)

۱۰- کاپ سیکول (ماده ای که بر اثر مالش بر پوست انسان موجب برخونی و آرمزری پوست میشود)

اثر غذا و شفاي فلفل سبز

۱- فلفل سبز را بصورت خام یا پخته، برای تحریک اشتها، تقویت میل جنسی، هضم غذا و خوشبو کردن دهان، همراه با غذای مصرف می نمایند.

۲- فلفل سبز به خاطر دارا بودن ویتامین B₁ برای سلامتی دستگاه اعصاب و روحیه افراد مفید است زیرا علائم کمبود ویتامین B₁ از قبیل خستگی شدید بی-حوصلگی، گشج، عصبانیت، فراموشی، بهت و ترس با مصرف این ویتامین برطرف می شود.

۳- فلفل سبز دارای مقداری ویتامین B₂ می باشد و لذا با خوردن آن تا حدی علائم کمبود ویتامین B₂ بهبود حاصل

می کند. این علائم عبارتند از سوزش و آب ریزش چشم، بروز زخمهای در لب و چاک دهان.

۴- برای شفاي بواسیر، آب آوردن شکم، رفع ترش کردن غذا و چنگ زدن معده، استفراغهای بی دردی، سرفه های متوالی، سیاه سرفه، رماتیسم، درد نیمه سر (میگرن) خونروی رحمی (نزد بانوان) مصرف فلفل سبز مفید است.

در این موارد ممکن است گرد خشک فلفل سبز را به مقدار ۳/۱ تا ۶ گرم به صورت حب یا مخلوط با عسل میل نمایند.

۵- در استعمال خارجی، برای تسکین دردهای عصبی، فلجهای موضعی، درد کمر، نقرس، ورماتیسیم ممکن است از ضماد فلفل استفاده نمایند. (بهین طریق که ۱۳ تا ۲۰ گرم گرد خشک فلفل سبز را با ۳ گرم پسته و ۱۵ گرم آرد نخود مخلوط نموده بصورت ضماد در محل مورد نظر قرار می دهند).

۶- گاهی با تهیه محلول هائی از گرد خشک فلفل سبز برای شستشوی دهان و غرغره در معالجه آژین ممکن است استفاده نمایند. مالیدن همین محلول بر پوست سر، برای رفع ریزش موی سر مؤثر است. تذکر: بی احتیاطی و زیاده روی در مصرف فلفل سبز گاهی موجب استفراغ، ورم معده، سوزش ادرار و سقط جنین می شود.