



# Những Lý Do để Mừng cho Người Thích Ăn Cay

**Nếu bạn thích ăn cay: Xin chúc mừng bạn! Khoa học đang ủng hộ bạn.**

Ớt xanh đi kèm với bữa ăn yêu thích có thể tăng cường trao đổi chất, ngăn ngừa bệnh tiểu đường, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ tử vong do ung thư và thậm chí kéo dài tuổi thọ. Thực phẩm cay cũng có thể làm giảm viêm trong ruột, ngăn ngừa tổn thương đường tiêu hóa. Ớt xanh là nguồn giàu chất chống ô xy hóa capsaicin, sắt, vitamin C, vitamin A, kali và chất xơ.

## 1. Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường

Một trong những yếu tố chính gây ra bệnh tiểu đường là hội chứng chuyển hóa và mức đường trong máu bị rối loạn. Theo các chuyên gia, ớt xanh giúp tăng cường trao đổi chất lên 50%. Đồng thời ngăn chặn sự thèm ăn và khiến cảm thấy no lâu, do đó cắt giảm lượng calo nạp vào cơ thể. Với các đặc tính trên, tiêu thụ ớt xanh giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Hơn nữa, ớt xanh có thể cải thiện sự hấp thụ glucose trong cơ thể và điều chỉnh lượng đường trong máu, theo Timesnownews.

## 2. Tăng cường tuổi thọ

Ăn đồ cay 6 - 7 ngày một tuần, thậm chí chỉ 1 lần mỗi ngày - đã giảm tỷ lệ tử vong xuống 14%, theo một nghiên cứu lớn của Đại học Harvard (Mỹ) và Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh quốc gia Trung Quốc.

## 3. Có thể giúp chống lại các tế bào ung thư

Capsaicin, một hoạt chất trong ớt, đã được chứng minh là có tác dụng làm chậm và tiêu diệt các tế bào ung thư. Nghiên cứu của Đại học Los Angeles (Mỹ) cho thấy capsaicin ức chế sự phát triển của các tế bào ung thư tuyến tiền liệt ở chuột nhưng không làm tổn thương các tế bào khỏe mạnh, theo Healthline.

## 4. Cải thiện sức khỏe tim mạch

Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng thực phẩm cay làm tăng lưu thông máu và giảm huyết áp, bằng cách kích thích giải phóng các hợp chất làm giãn nở mạch máu. Đặc biệt, Capsaicin cũng làm giảm chứng viêm, vốn là một yếu tố nguy cơ gây bệnh tim. Thực phẩm cay cũng có thể làm giảm cholesterol, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Một nghiên cứu rất lớn của Đại học Vermont (Mỹ) kéo dài 6 năm, đã cho thấy ăn ớt giúp giảm 13% tỷ lệ tử vong do bệnh tim hoặc đột quy, theo Insider.

## 5. Giảm viêm trong ruột

Nghiên cứu cho thấy capsaicin làm tăng lưu lượng máu đến đường tiêu hóa và chống lại sự hình thành các vết loét. Thực phẩm cay cũng có thể hoạt động như một chất chống ô xy hóa, giảm viêm và hỗ trợ quá trình tiêu hóa bằng cách chống lại vi khuẩn có hại dẫn đến viêm nhiễm, theo Insider.

Tuy nhiên, cần phải hỏi ý kiến bác sĩ và xem phản ứng của bạn với thức ăn cay như thế nào.

## 6. Tăng cường tâm trạng

Capsaicin trong ớt xanh là một chất chống trầm cảm tốt, giúp giảm bớt căng thẳng và tâm trạng tồi tệ. Thêm vào đó, nó giải phóng endorphin vào não để nâng cao tâm trạng tốt.

## 7. Tăng cường sức khỏe của mắt

Cùng với vitamin C, ớt xanh chứa beta-carotene rất cần thiết trong việc duy trì sức khỏe tốt của mắt. Nó giúp ngăn ngừa các vấn đề về mắt như đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng.

## **8. Tăng cường hệ thống miễn dịch**

Một Hàm lượng lớn vitamin C và B6 kết hợp với nhau trong ớt cung cấp cho cơ thể khả năng miễn dịch mạnh mẽ để chống lại bệnh tật, theo topsrilankarecipe.

### **Cảnh báo**

Mặc dù ớt mang đến rất nhiều lợi ích sức khỏe, nhưng điều quan trọng là phải biết khi nào thì nên dừng lại. Các chuyên gia khuyến cáo chỉ nên ăn vài trái ớt trong một ngày. Nó có thể dẫn đến tính axit và hệ vi khuẩn đường ruột bị xáo trộn.

Để đảm bảo an toàn và đạt được lợi ích cao nhất, chỉ nên ăn khoảng 12 gram ớt xanh mỗi ngày. Ăn nhiều hơn, có thể dẫn đến đau dạ dày, đau bụng, tiêu chảy và có thể kích ứng da, theo Timesnownews