



Chilli i kayenský pepř podporují hubnutí. Co vše pálivé dokáže?

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Chilli-i-kayensky-pepr-podporuji-hubnuti.-Co-vse-paliv-e-dokaze__s10010x10980.html

Pálivá jídla – někdo je miluje, jiný ostré sousto ihned vyplivne. Podtrhuje ostré koření chuť jídla, nebo ho naopak kazí? Prospívá zdraví, nebo mu škodí? Na tyto otázky není zcela jednoznačná odpověď. I když pozitiva spíše převládají.



Ostrá jídla pálí díky sloučenině kapsaicin. Sama o sobě nemá barvu ani vůni. Spojována je s pálivými paprikami, papričkami jalapenos či kayenským pepřem, neboli chilli papričkami. Právě v nich se vyskytuje nejvíce kapsaicinu v

přírodní podobě.

Ostré pomáhá při hubnutí

„Chilli papričky a pálivé pokrmy zvyšují výdej energie po jídle, takže jsou považovány za účinné při hubnutí,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Kapsaicin vyvolává přechodné zvýšení tělesné teploty a **může dokonce tělo přepnout ze spalování sacharidů na spalování tuků.** Kayenský pepř proto napomáhá i regulaci krevního cukru po jídle. Navíc kapsaicin způsobuje, že se cítíme dříve sytí, uspokojí nás proto menší porce, a tak může hubnoucím pomáhat snadněji přejít na dietní změny v jídelníčku.



Pálivé vředy nevytvoří, ale podráždit může

Pálivé jídlo není příčinou vzniku žaludečních vředů, jak se často lidé obávají, ale pakliže jimi někdo trpí, může zhoršit příznaky. **„Je tu riziko toho, že mohou způsobit podráždění žaludku, jícnu, u některých lidí vzestup krevního tlaku. Při konzumaci takovýchto jídel je tedy potřeba být opatrný,“** varuje dietoložka.

Riziková je podle Karolíny Hlavaté kombinace horkých a pálivých jídel. **„Tato kombinace je typická pro čínskou kuchyni. Může stát i v pozadí vzniku nádorů jícnu a žaludku,“** upozorňuje dietoložka.

Pálivé papričky jako prevence

- U zdravého člověka pálivé jídlo podporuje kardiovaskulární systém.
- Je prevencí před žaludečními vředy, posiluje trávicí trakt.

- Ničí nepřátelské bakterie ve střevním traktu.
- Chrání před záněty.

Dobrého po málu

U ostrých jídel platí dvojnásob rčení „dobrého po málu“. Konzumaci chilli koření nebo pálivých papriček, má-li prospívat vašemu organismu, nepřehánějte. **Jste-li začátečníky, zvykejte si na kořeněná jídla postupně, začněte malými dávkami, buď u nich zůstaňte nebo přidávejte s postupující tolerancí.** Řiďte se vlastní chutí a signály vašeho těla, které nejlépe ví, co mu dělá dobře a co už ne. Není nutné kazit si jídlo a chuť příliš velkým množstvím koření.

- **Pálivé „nehaste“ vodou, ale mlékem.** Při kořenění, mějte vždy na paměti, že přidat lze kdykoliv, ubrat už ne. Kořeňte, a tedy i ostřete opatrně po špetkách. Pokud to přece jen přeženete, nesnažte se pálivé zahnat tím, že se napijete vody, efekt bude zcela opačný. Raději zkuste pálivé sousto zapít mlékem. Mléčná bílkovina totiž umí kapsaicin z chuťových pohárků vytáhnout.

Co vše pálivé dokáže?

- **V horku vás ochladí.** Při konzumaci ostrého jídla se zpotíte a přehřáté tělo pot ochladí.
- **Navodí pocit štěstí.** Po pálivém soustu tělo v rámci „sebeobran“ začne produkovat endorfiny a ty vás přivedou do stavu euforie.
- **Chrání vás před infarktem a mrtvicí.** Kapsaicin rozproudí krevní oběh, ředí krev a tak pomáhá předcházet vzniku srdečních a cévních chorob.
- **Snižuje cholesterol.** Kapsaicin zabraňuje usazování tuku v tepnách.
- **Zbaví vás rýmy.** Kapsaicin zvyšuje vylučování hlenů, a tak uvolní ucpané dutiny.
- **Prospěje kráse.** Kapsaicin zlepší trávení, a tím následně i kvalitu pleti. Pálivá jídla zvyšují tvorbu slin, díky kterým se lépe vyčistí ústní dutina a zuby.