Selain dianggap berbahaya bagi kesehatan, ternyata makanan pedas juga memiliki dampak baik untuk kesehatan lho!



Tahukah kalian? Makanan pedas merupakan makanan yang paling disukai oleh banyak kalangan orang. Namun dibalik itu, banyak sekali asumsi yang mengatakan bahwa mengkonsumsi makanan pedas tidak baik untuk kesehatan tubuh. Makanan pedas sering dikaitkan dengan penyakit yang berdampak pada sistem pencernaan, seperti penyakit usus, maag, dan menyebabkan asam lambung naik.

Namun ternyata dibalik dampak tersebut, mengkonsumsi makanan pedas dapat memberikan manfaat tertentu bagi kesehatan yang jarang kita ketahui. Faktanya, cabai dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan radang dan melancarkan sirkulasi peredaran darah. Jadi, ketika kita mengkonsumsi makanan pedas, darah yang ada didalam tubuh akan mengalir lebih cepat dari biasanya sehingga racun yang ada didalam tubuh dapat dikeluarkan melalui keringat.

Berikut beberapa manfaat lain mengkonsumsi makanan pedas :

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Cabai memiliki kandungan vitamin C dan vitamin A yang terdapat zat antioksidan yang bermanfaat untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit.

2. Menurunkan berat badan

Rasa pedas yang dirasakan lidah saat mengkonsumsi cabai disebabkan karena adanya senyawa capsaicin pada cabai, sehingga kandungan tersebut dapat meningkatkan temperatur tubuh dan mempercepat kerja metabolisme. Serta kalori dalam tubuh lebih cepat untuk terbakar.

3. Mencegah kanker

Kandungan capsaicin pada cabai berkhasiat untuk menghambat dan mematikan pertumbuhan sel-sel kanker tanpa merusak sel sehat disekitarnya.

4. Menyehatkan jantung

Kandungan capsaicin pada cabai ternyata juga efektif melawan inflamsi yang merupakan penyebab dari penyakit jantung.

Meskipun dinilai tidak baik bagi kesehatan, ternyata makanan pedas juga dapat memberikan manfaat yang baik bagi tubuh. Mengkonsumsi makanan pedas harus sesuai dengan takaran dan kebutuhan. Karena sesuatu yang berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan.