

Propietats del picant. Descobreix els seus beneficis

20/02/2024



El picant és tot un món dins i fora de la cuina, capaç d'oferir un sabor intens en les receptes, posar a prova els paladars més atrevits i de ser beneficiós per a la salut física i mental. Descobreix les propietats del picant i dona-li una oportunitat!

Quins beneficis té menjar amb picant?

Darrere dels beneficis del picant, s'amaguen un munt de creences errònies com l'acidesa estomacal, la gastritis, les úlceres o les hemorroides.

Aquestes associacions tan comunes i generalitzades són causades per la sensació d'ardor o incendi que sentim en la boca en menjar-ho. Aquesta sensació de foc només succeeix perquè els químics que porten intrínsecs el menjar picant activen les neurones anomenades nociceptors polímelles, que són les mateixes que s'activen amb una calor molt elevada. En conseqüència, el cos respon de la mateixa manera.

Més enllà de les creences, el consum moderat de picant ha demostrat que té beneficis per a la salut.

Millora la digestió

En quantitats moderades, el picant facilita la digestió perquè estimula la producció de sucs gàstrics i protegeix alhora la mucosa, per la qual cosa millora la digestió.

El pebre, per exemple, és perfecte per fer la digestió perquè la piperina que conté estimula l'alliberament dels enzims digestius del pàncrees i redueix els gasos intestinals. Igual que el gingebre, que estimula la digestió.

Produeix sensació de benestar

Quan es consumeix picant, ja sigui pebrotera, vitet, caiena, pebrots picants, wasabi o gingebre, es generen uns efectes psicològics positius immediats, gràcies a l'alliberament d'endorfines, conegudes també com les hormones de felicitat, ja que generen tranquil·litat i sensació de benestar.

Alleuja el dolor

Al moment d'ingerir algun aliment picant, els seus components actius actuen com un analgèsic natural, perquè la capsaïcina enganya d'alguna manera el cervell creant-li una excitació neuronal inicial duradora que anul·la alguns estímuls posteriors com el dolor.

La capsaïcina també s'utilitza per elaborar una gran varietat de cremes tòpiques o adhesius amb la finalitat d'alleujar afeccions doloroses.

Millora la salut cardiovascular

El picant estimula la circulació sanguínia gràcies a la capsaïcina, que actua com a antiinflamatori i aconseguix disminuir la inflamació de les artèries.

El seu consum també regula la taxa de sucre en sang, reduint així el risc de diabetis i redueix els nivells de colesterol dolent (LDL). Tot això pot reduir el risc de patir altres malalties cardíques.

Regula el metabolisme

El menjar picant en tractar-se d'un aliment termogènic és capaç d'augmentar la temperatura corporal. Això pot portar a cremar més calories i, per consegüent, [accelerar el metabolisme](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00031.xml].

Enforteix el sistema immunitari

Alguns estudis també suggereixen que els efectes antiinflamatoris i antioxidants dels menjars picants no sols redueixen la inflamació, sinó que poden arribar a enfortir la resposta immune del cos.

Cal no oblidar també que tots els pebrots, inclosos el picant, contenen vitamina C, la qual cosa tenen un gran efecte sobre el sistema immune.

Amb això après, en el pròxim sopar d'amics digues sempre sí al picant!



ELS MILLORS SUBSTITUTS DE LA SAL: LES ESPÈCIES [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00004.xml]

La sal comuna és un dels condiments més coneguts per a tots i segurament és la que mai falta ni a la cuina ni a taula.

