الفلفل الأخضر.. كنز من الفيتامينات الصحّية

◄نصح خبراء الصحّة والتغذية بتناول الفلفل الملوّن أو ما يُعرف بالفلفل الرومي وهو الفلفل البارد أو الحلو، الذي يأتي بأربعة ألوان جميلة وزاهية هي الأخضر والأصفر والبرتقالي والأحمر، نظراً لغناه بالفيتامينات والمعادن اللازمة لصحّة الجسم فضلاً عن قلة سعراته الحرارية ما يجعله حليفاً قوياً لأي برنامج حمية لتخفيف الوزن.

فوائد جمّة

للفلفل الحلو فوائد جمّة مهما تعدّدت ألوانه وأحجامه، وهو يعتبر من الخضراوات المفضّلة في مجالات التغذية، خصوصاً خلال فصل الربيع لأنّه غني بفيتامين G، وهو الفيتامين الذي يساعد على امتصاص عنصر الحديد في الوجبات الغذائية، والفلفل بأنواعه يُعدّ مصدراً ممتازاً لمضادات الأكسدة، مثل (البيتاكاروتين) التي تحمي وتقيه من الأمراض، كما إنّ الفلفل البارد غنيّ بمادّتي (اللوتين والزيازانثين) الضروريتين لصحّة العيون والبصر عبر الحفاظ على صحّة العدسة والشبكية والمنطقة الوسطى من العين حسب ما ورد في سلسلة من الأبحاث الطبية التي أُجريت في العقود الأخيرة.

وتحتوي حبة الفلفل المتوسطة الحجم أيضاً، على نسبة جيّدة من الألياف الغذائية المانعة للإمساك والخافضة للكولسترول الضار، بالإضافة إلى عنصر المغنيزيوم الضروري لبناء البروتين وتنظيم درجة حرارة الجسم، وتحتوي على عنصر البوتاسيوم الذي يلعب دوراً في الحفاظ على ضغط الدم.

كما تُعتبر حبة الفلفل قليلة السعرات الحرارية إذ تحتوي الحبة المتوسطة الحجم على 25 سعرة حرارية، وهي كمية الطاقة التي ينتجها الجسم عند تناول الفلفل الحلو الذي لا يحتوي على أي نسبة من الدهون، ويختلف كلّ من الفلفل الأحمر والأصفر عن الأخضر في احتوائهما على نسبة الضعف من فيتامين G ومضادات الأكسدة، ونسبة أعلى من فيتامين K تصل إلى نحو 400 مايكروجرام في الفلفل الأصفر.

دعم المناعة

يمكن طهي الفلفل البارد مع زيت زيتون والطماطم أو صلصة الطماطم، أو مع زيت الزيتون والكزبرة الخضراء والبصل ما يساعد في دعم الجهاز المناعي خلال فصل الربيع، خاصّة وأنّ عملية الطهي تزيد من تركيز مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم من التغيير غير الصحّي، ويمكن أن يستعمل الفلفل في السلطات وفي الشوربات أو يخنة الخضراوات أيضا لزيادة قيمتها الغذائية.

ويمكن حفظ الفلفل الحلو في الثلاجة كما هو بدون غسيل لفترة أيّام دون أن يفقد شيئاً من قيمته الغذائية، ولكنّه يفقد قيمته الغذائية إذا بقي في الثلاجة لأكثر من ثلاثة أيّام بعد التقطيع أو الطبخ، ويمكن تناول الفلفل الحلو نيئاً كشرحات مقطعة مع الوجبة أو كسلطة أو مطبوخاً كما هو الحال مع وصفة الفلفل المحشي، وعند شراء الفلفل البارد، يجب مراعاة أن يكون داكن اللون وغير طري، ويمكن أن نحفظ الفلفل لمدّة ثلاثة أيّام في الثلاجة قبل طبخه وغسله، ولا يُنصح بغسله إلّا عند تناوله نيئاً أو عند طبخه وذلك لأنّ عملية الغسيل تجعله أكثر طراوة ولزوجة.

والفلفل من الخضراوات الطازجة التي تتوفر فيها معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، مثل: الكالسيوم والفسفور، والبوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك.

ويُعتبر الفلفل الحلو من المصادر الجيّدة لفيتامين A ومصدراً ممتازاً لفيتامين G فكلّ 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين G، وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين البالغة 60 ملليجراماً، ولا يوجد أي تحفظ من كلّ الفلفل الأخضر الحلو، بل هو مفيد، وينصح بتناوله باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجدّدة للخلايا في الجسم، والفلفل البارد يقع ضمن الخضراوات التي يُعتقد أنّها تقي من الإصابة بسرطان الرئة.►