

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## "Ostra" broń w walce z nadwagą

Od tego momentu papryka szybko rozprzestrzeniła się w Hiszpanii, następnie we Włoszech, w południowej Francji, Turcji i pozostałych krajach bałkańskich. Do szerokiego rozpropagowania papryki przyczynili się Węgrzy, używający jej od 1526 roku, dla których papryka stała się narodową jarzyną i przyprawą. Wszystkie rodzaje odmian pieprzu zawierają m. in.: sód, potas, magnez, wapń, mangan, żelazo, miedź, fosfor, chlor, karoten, witaminy: E, B1, B2, C (świeża papryka zawiera pięć razy więcej witaminy C niż cytryna!!), kwas nikotynowy (amid kwasu nikotynowego, wit. B3). Co ciekawe jeden z rodzajów pieprzu, pieprz czarny swój ostry smak zawdzięcza, zawartej głównie w wierzchniej warstwie owocu **piperynie** (pochodna piperydyny, alkaloid). Piperyna pobudza zakończenia nerwowe w przewodzie pokarmowym, wzmacniając przede wszystkim wydzielanie soku żołądkowego. Polepsza trawienie pokarmu i wchłanianie mleczka pokarmowego z jelit do krwi, poprawia ukrwienie tkanek, wzmacnia diurezę. Marcowy numer "Journal of Agricultural and Food Chemistry" donosi o odkryciu przez azjatyckich naukowców - Gow-Chin Yen i Chin-Lin Hsu z National Chung Hsing University w Tajwanie, iż jeden z podstawowych składników czerwonego pieprzu - **kapsaicyna** - zapobiega rozwojowi komórek tłuszczowych i może pomagać w walce z nadwagą. Naukowcy udowodnili, że ta niepozorna cząsteczka chemiczna potrafi skutecznie hamować przemianę niedojrzałych komórek tłuszczowych (preadipocytów) w komórki dorosłe (adipocyty). Dzięki temu obniża w organizmie poziom tkanki tłuszczowej. Jej działanie polega na

dostarczaniu specyficznego sygnału biochemicznego do adipocytów. Komórki, które go otrzymują, wchodzi na drogę apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci i ulegają samozniszczeniu. Powyższe odkrycie potwierdza fakt, że w treści żołądkowej mieszkańców Azji, znanych z upodobania do ostrych przypraw (w tym czerwonego pieprzu) i rzadko zmagających się z problemem nadwagi, jest znacznie wyższy poziom kapsaicyny niż w organizmach przedstawicieli innych nacji.

*Autor: M.C.*

<http://laboratoria.net/home/11053.html>

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**