

รับประทานอาหารรสเผ็ด ดีหรือไม่



การรับประทานอาหารรสเผ็ดอาจมีทั้งข้อดีและข้อเสีย

ข้อดี:

• ช่วยให้เจริญอาหาร

เนื่องจากพริกมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยให้กระเพาะอาหารขยายตัวรับอาหารได้มาก และนานขึ้น

• เมื่อรับประทานอาหารรสเผ็ดเป็นประจำลดอาการแสบร้อนในทางเดินอาหารได้

เนื่องจากตัวรับสารแคปไซซินที่อยู่ในเยื่อบุทางเดินอาหารมีคุณสมบัติพิเศษ คือ เมื่อถูกกระตุ้นซ้ำบ่อย ๆ จะเกิดความชินและทนได้มากขึ้น ซึ่งตัวรับนั้นนอกจากจะรับความรู้สึกเผ็ดแล้ว ยังรับความรู้สึกปวดและแสบร้อนด้วย จึงทำให้ผู้ที่ได้รับประทานอาหารรสเผ็ดต่อเนื่องมีความรู้สึกปวดและแสบร้อนในทางเดินอาหารลดลง

ข้อเสีย:

- ทำให้ปวดแสบร้อนในช่องปากและทางเดินอาหาร และถ่ายอุจจาระบ่อยขึ้นเมื่อรับประทานอาหารเผ็ดในผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารรสเผ็ดเป็นประจำ



ข้อมูล ณ วันที่ 8 มิถุนายน 2565

ที่มา : ผศ. (พิเศษ) พญ.จูนีสา พิษตรระกุล
หน่วยโรคทางเดินอาหาร ฝ่ายอายุรศาสตร์

