

Chilli



- **POGODNOSTI ZA ZDRAVLJE** •

- Sprječava zgrušavanje krvi i potiče cirkulaciju
- Oslobađa dišne puteve kod kašlja i prehlada
- Poboljšava probavu
- Ublažava bolove
- Pojačava sagorijevanje kalorija

- **GLAVNE HRANJIVE TVARI** •

na 10 g ukupne težine svježe crvene čili papričice

Kilokalorija /Kilodžula 3/11

Beta-karoten (µg) 410

Vitamin C (mg) 22,5

Kako se uvijek konzumiraju samo male količine, može se zanemariti njegov udio u potrebi za energijom, vitaminima i mineralima.

- **ZDRAVLJE I PREHRANA** •

- **TERAPEUTSKE OSOBINE** •

- Sprječava stvaranje krvnih ugrušaka moždani udar i srčani

infarkt uzrokuju krvni ugrušci , koji mogu začepiti krvne žile. Čili papričica potiče krvotok i time smanjuje opasnost od stvaranja krvnih ugrušaka.

- Oslobađa dišne puteve i otvara pore na koži
- Ljute čili papričice potiču stvaranje znoja, suza i sluzi (curenje iz nosa). Čili grije, povećava protok sekreta i oslobađa dišne puteve, čime se ublažava kašalj i simptomi prehlade.
- Potiče probavu
- Čili potiče izlučivanje želučanih sokova. Želučana kiselina potrebna je ne samo za probavu, nego i za suzbijanje bakterija.
- Iz još nepoznatog razloga čili ublažava bolove.
- Povećava izmjenu hranjivih tvari

3 g umaka od čilija po obroku kod ispitanika je u prosjeku je povećalo potrošnju kalorija za 25 posto za nekoliko sati.

• **PREPORUČENE KOLIČINE** •

Kora ljute čili papričice sadrži više kapsaicina, tako da se koristi manja količina za isti medicinski učinak . Na primjer 2 čajne žličice svježe papričice dnevno dovoljne su da bi ojačale

krvotok i funkcije dišnih puteva. Kod redovitog konzumiranja i manje količine su dovoljne za očuvanje zdravlja.

- Važna napomena •

Velike količine čilija mogu povećati rizik od raka želuca. Ne dirajte oči ili otvorene rane rukama ako ste bili u kontaktu s čilijem. Još nije potpuno objašnjeno podnose li ljudi s čirom na želucu čili.