

## ما لا تعرفه عن الفلفل الأسود

الفلفل الأسود يستعمل منذ القدم وهو الأكثر تداولاً على نطاق واسع وهو من التوابل المتاحة على مدار العام، ويتميز بالكثير من الخصائص المضادة للجراثيم ويستعمل للحفاظ على المواد الغذائية. كما أنه مصدر غني كثيراً بالفيتامين س و ك والألياف الغذائية وهو من المأكولات المضادة للإلتهابات.

أهم فوائد الفلفل الأسود:-

صبغة الجلد: يستعمل الفلفل الأسود لعلاج مرض الوضوح Vitiligo وهو أحد الأمراض الجلدية التي تظهر بقع بيضاء على البشرة ولذلك لغياب اللون الطبيعي لهذه الأخيرة. أظهرت دراسة أجريت في جامعة كينغز كوليدج في لندن فوائد المادة الغذائية البيبيرين والتي تعطي الفلفل الأسود طعمه اللاذع أنها تعمل على تحفيز عملية إعادة تصبغ الجلد .

-التخلص من التجاعيد: من لا يرغب بالحصول على بشرة شابة ومشدودة؟ وللحفاظ على ذلك بشكل طبيعي يجدر الحصول على الكثير من الفلفل الأسود لأن المواد المضادة للاكسدة الموجودة فيه جعلته من رواد الحفاظ على البشرة والوقاية من التجاعيد .

-تقشير البشرة: ينصح دائماً قبل استعمال الماسكات من تقشير البشرة للتخلص من رواسب الجلد الميت الموجودة عليها بالإضافة الى الجراثيم والميكروبات، لذلك فإن طحن القليل من الفلفل الأسود وخلطه مع الماء سيسكلان مقشراً فعالاً ومفيداً جداً.

-لفروة الرأس: لا يعمل فقط الفلفل الأسود على بشرة الوجه فقط بل هو مفيد جداً لفروة الرأس

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...



بخاصة للأشخاص الذين يعانون من القشرة، يكفي طحنه مع القليل من اللبن وتطبيق هذا الماسك على الشعر ٣ مرات على الأقل أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة قبل الاستحمام.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With **Knowledge**, We make the **Difference** ...



afu.ae



@afu\_ae



afu\_ae



Al Falah  
University Dubai



afu.ac.ae



+971 42338000