

Podem ser de qualquer cor e tamanho, além de melhorarem a digestão e prevenirem contra alguns tipos de câncer, essa família ardida ajuda a vencer a obesidade. Cientistas da Holanda e do Canadá já podem confirmar esse fato. Quem coloca a pimenta no seu dia-a-dia, além de levar tempero para sua mesa, oferece também uma imensa quantidade de medicamentos naturais como analgésicos, antiinflamatórios e vitaminas.

As pimentas têm uma péssima fama de provocarem gastrite, úlcera, pressão alta e até hemorróidas - o que não é verdade. Várias pesquisas mostram seus vários benefícios à saúde. A pimenta contém em sua composição um fitoquímico denominado capsaicina, que além de conferir o gosto picante é o principal responsável pelas propriedades funcionais deste fruto. O consumo de pimenta pode aumentar até 25% o ritmo do metabolismo, isto acontece porque a capsaicina eleva a temperatura corporal e para nós mantermos a temperatura normal de 36°C começamos queimar calorias.

A pimenta é um alimento termogênico . O metabolismo funcionando a todo vapor já ajuda o organismo a queimar mais calorias, mas a prova definitiva de que você deveria apimentar suas receitas é que 6 gramas de pimenta queimam até 45 calorias - ou seja, ajudam a emagrecer. Tem mais: ao estimular o sistema nervoso, provocam a liberação de catecolaminas (noradrenalina e adrenalina), o que reduz o apetite e a ingestão de calorias, proteínas e gorduras na refeição seguinte. Por quebrar os nutrientes dos alimentos e absorvê-los, a capsaicina faz com que tal sistema abasteça-se nos depósitos gordurosos, aumentando a queima calórica. Também produz endorfinas, reduzindo assim a ansiedade alimentar.

E ainda mais: a capsaicina e a piperina, que são as substâncias picantes das pimentas, além de causarem um efeito emagrecedor, combatem o envelhecimento precoce devido à ação antioxidante, possuem efeito antinflamatória, melhoram a digestão, alivia dores de cabeça, controla os níveis de glicose no sangue, aumenta a capacidade pulmonar, ajuda no tratamento da rinite alérgica, entre outras.

O sabor da pimenta é principalmente encontrado na parte mais externa da planta, muito pouco na parte interna e nada nas sementes. O que a torna um condimento, é seu pigmento chamado carotenóide, responsável pela cor característica delas. A cor é um dos elementos mais importantes na composição de um prato. Poucas comidas são mais estimulantes visualmente que um prato com pimentas suculentas de várias cores, vermelha, verde, amarela, marron, laranja e púrpura.

A coloração do fruto muda com a maturação, pode ir do verde até uma centena e diferentes tons, mas principalmente o vermelho. Cores fortes sempre estão ligados a sabores fortes. Considerada a mais forte que existe, a variedade Habanero é uma das mais aromáticas e tem um sabor inigualável. As agradáveis sensações que temos ao comer um prato bem temperado vêm de percepções distintas sempre relacionadas ao sabor e cheiro.

Os capsaicinóides concentram-se principalmente nas sementes. Estes são componentes químicos que dão às pimentas sua ardência característica. Quando entram em contato com a língua, se encaixam nos receptores de dor, enviando um sinal de desconforto que se estende até a região dos olhos e nariz. O cérebro capta esta mensagem e entende como ardor, fazendo os olhos lacrimejarem e o nariz escorrer.

Se desejar acabar com o ardor, tome leite ou derivados integrais em seguida. Eles contêm proteínas que evitam que os capsaicinóides entrem nos receptores e a gordura que acaba com as moléculas picantes.

O ranking de arder

As pimentas que mais provocam a queima de calorias na digestão

### **1º Habanero**

Originária da região que vai do México à América Central, era cultivada pelos maias antigos. Sua coloração varia, mas sempre tem um sabor que persiste na boca.

### **2º Malagueta**

Parenta da mexicana tabasco é a mais consumida entre as pimentas cultivadas em nosso país

## **Pimenta emagrece e faz bem à saúde**

por Receitas e Mais

---

e a segunda que mais ajuda a emagrecer.

### **3º Caiena**

Mais famosa nos laboratórios do que na cozinha. Não faltam estudos, como o realizado pela Universidade de Oxford, na Inglaterra, mostrando que também ajuda a livrar as artérias das gorduras nocivas.

### **4º Cambuci e cumari**

Igualmente ardidas, a cambuci é grandalhona e mais adocicada. Já a pequenina cumari, nativa da região amazônica, chega a ser levemente amarga.

### **5º Jalapeno**

O consumo desta pimenta, além de acelerar a queima calórica, sua ingestão parece agir na prevenção do tumor de próstata.

### **Apimente seu cardápio:**

Fáceis de preparar, estes molhos fazem um bem danado à saúde

### **- Molho de pimenta-malagueta para salada**

## **Pimenta emagrece e faz bem à saúde**

por Receitas e Mais

---

- 2 tomates médios sem casca e sem sementes
- 2 pimentas-malagueta
- 1 cebola média
- 6 ramos de salsa
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- Sal a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até obter um molho homogêneo.

**- Molho de pimenta-caiena para legumes cozidos**

## **Pimenta emagrece e faz bem à saúde**

por Receitas e Mais

---

- 1/2 maço médio de agrião
- 1/2 xícara (chá) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de pimenta-caiena em pó
- 1 colher (chá) de sal

### Modo de preparo

Ponha no liquidificador as folhas e os talos mais macios do agrião e os demais ingredientes. Bata até ficar cremoso. Junte o agrião com o iogurte, o azeite de oliva a pimenta e o sal. Bata novamente.

### **- Geléia de pimenta-cumari e melão**

- 1 quilo de polpa de melão tipo pele de sapo
- 5 colheres (sopa) de pimenta-cumari fresca

## Pimenta emagrece e faz bem à saúde

por Receitas e Mais

---

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva

- 1 xícara (chá) de açúcar

### Modo de preparo

Depois de bater todos os ingredientes no liquidificador, coloque-os numa panela, leve ao fogo e cozinhe por 35 minutos ou até encorpar, mexendo de vez em quando. A geléia deve ser guardada na geladeira, em vidro previamente esterilizado. Ideal para carne assada.

Fonte: [bbel.uol.com.br](http://bbel.uol.com.br)