

Pepř podporuje trávení



Proč je pepř zdravý?

Látky v tomto koření obsažené **podporují chuť k jídlu a tvorbu slin, a tedy i trávení a látkovou výměnu**. Pepř také **pomáhá proti nadýmání**, a dokonce **povzbuzuje srdeční činnost**.

Konzumace pepře **ovlivňuje metabolismus, pomáhá snižovat horečku, má mírné močopudné účinky**. Pepř kromě toho **zmírňuje menstruační bolesti a v neposlední řadě působí jako afrodisiakum**

Další zajímavostí je, že **pepř obsahuje alkaloid piperin, který nejenže způsobuje jeho ostrou chuť, ale podle posledních výzkumů pomáhá zvýšit pigmentaci kůže**. Podle londýnských vědců, kteří testovali účinky pepře na hlodavcích, zvýšila konzumace piperinu pigmentaci kůže tak, že za šest týdnů byla světle hnědá. „*Prokázali jsme, že kombinace této léčby s UV ozařováním výrazně zlepšila pigmentaci s výsledky, které jsou kosmeticky lepší než konvenční léčba vitiliga (ztráta pigmentace kůže),*“ uvedli ve své závěrečné zprávě vědci.

Jak vybrat správný pepř?

Kvalitu pepře poznáme **podle velikosti nerozemletých kuliček a jejich váhy (větší a těžší znamená kvalitnější)**. U mletého pepře doporučují odborníci prověřit kvalitu jednoduchým testem: **nasypat jej do sklenice s vodou**. Nechce-li prášek klesnout, je z nekvalitních malých a lehkých bobulí.

