

كيف تبرّد فمك من آثار الفلفل الحار؟

في الكثير من الأحيان نصادف في وجبات الطعام خاصة الوجبات الجاهزة وجود نكهة الحر البهار الذي لا يتقبله العديد من الاشخاص لذلك نجدهم يطلبون شرب كاس من الماء لتبريد آثاره في الفم.

إلا أن الماء لا يلعب دورا فعلا في تبريد الفم من الحر كما هو شائع، لذلك دعونا نكتشف معا ما يجب تناوله للتخفيف من آثار الحر:

1- الحليب (اللبن):

يحتوي اللبن على مادة بروتينية تعرف باسم الـ (Casein) والتي تعمل كمطهر ضد مادة الـ Capsaicin الحارة التي يتركها الفلفل في الفم، وتبعدها عن أماكن الاستقبال العصبي به.

تناول ما لا يقل عن نصف كوب من اللبن، مع الحرص على غسل فمك جيدا بالماء قبل القيام بذلك، واعلم أنه كلما زادت برودة اللبن، كلما كان تأثيره أكثر. أما إذا كنت تشعر بالحرارة في أصابعك فضعها في إناء به حليب ومكعبات من الثلج كي تتخلص من الألم الناتج، وإذا وجدت أن الشعور بالألم يقل، فاستبدل اللبن من وقت لآخر بإناء به لبن جديد.

أما في حالة عدم توفر اللبن في المنزل، فيمكن أن تضع في فمك قطعة تكفيه من الجبن، أو الزبادي، أو كريم الطهي، أو الآيس كريم لأنها جميعها تحتوي على مادة الـ Casein البروتينية.

2- السكر المذوب في الماء:

قم بخلط ملعقة كبيرة أو أكثر من السكر في كوب من الماء واستخدمه في غسل فمك، يفضل أن يكون المحلول باردا لأن ذلك سيساعد بشكل أكبر في تخفيف الشعور الحار في الفم. عليك أن تظل تغسل فمك بالمحلول وتبصق المياه من دون ابتلاعها.

3- اغسل فمك بالزيت:

من المعروف أن مادة الـ Capsaicin يمكن التخلص منها عن طريق زيوت الخضراوات، ولهذا يمكنك اللجوء لاستخدام الزيت كحل أخير إذا لم

تفلح المياه والحليب.