

Γιατί δεν πρέπει να πίνετε νερό με τα πικάντικα φαγητά

/ [Γενικά](#)



Φωτο: truestories27.blogspot.com

Όποιος έχει δαγκώσει στη ζωή του καυτερή πιπεριά, ξέρει ότι η ανακούφιση από το κάψιμο έρχεται δύσκολα, με το νερό να βρίσκεται πρώτο στις προτιμήσεις μας ως αντίδοτο. Μήπως, όμως, αυτή η επιλογή είναι λανθασμένη;

Όσο κι αν το νερό σας κάνει να (νομίζετε πως) αισθάνεστε ανακούφιση έπειτα από ένα πικάντικο γεύμα, μάλλον αποτελεί μια κακή επιλογή σε αυτές τις περιπτώσεις. Ο λόγος κρύβεται μέσα στις χημικές αντιδράσεις που προκαλούνται στον οργανισμό.

Στις πιπεριές τσίλι υπάρχει ένα δραστικό συστατικό, που ονομάζεται καψαϊκίνη, το οποίο παράγει αυτή την έντονη αίσθηση καψίματος, όταν έρχεται σε επαφή με ανθρώπινο ιστό. Σκεφτείτε, άλλωστε, ότι η καψαϊκίνη είναι το βασικό συστατικό σε πολλά σπρέι πιπεριού.

Όταν μια τροφή που περιέχει καψαϊκίνη φτάνει στη γλώσσα, ο υποδοχέας TRPV1 (ο ίδιος υποδοχέας που αισθάνεται το πότε μια τροφή καίει ή είναι πολύ όξινη) ενώνεται με το μόριο της καψαϊκίνης, στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλο ότι μόλις φάγατε κάτι που δεν έπρεπε και ενεργοποιεί τους υποδοχείς πόνου. Όσο περισσότερη καψαϊκίνη έχει μια πιπεριά -η οποία μετριέται με την κλίμακα Scoville- τόσο πιο έντονη είναι η αντίδρασή μας. Αυτό σημαίνει ότι η μύτη μας

μπορεί να αρχίσει να τρέχει, τα μάτια να δακρύνουν, ακόμη και να αρχίσουμε να ιδρώνουμε, στην προσπάθεια του σώματος να καθαρίσει την καψαϊκίνη.

Η καψαϊκίνη, όμως, έχει μη πολικά μόρια, τα οποία μπορούν να διαλυθούν μόνο με άλλα μη πολικά μόρια. Το νερό απαρτίζεται από πολικά μόρια, κάτι που σημαίνει ότι όχι μόνο δεν θα καταφέρει να μας δροσίσει, ακόμη κι αν είναι παγωμένο, αλλά θα απλώσει τα μόρια της καψαϊκίνης, κάνοντας την αίσθηση στο στόμα ακόμη πιο καυτή.

Το να πιείτε νερό μετά από μια καυτερή πιπεριά είναι σαν να ανακατεύετε λάδι με νερό, γι' αυτό καλύτερα να στραφείτε σε άλλες επιλογές, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Τα μόρια στο γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι μη πολικά και μπορούν να βοηθήσουν την κατάσταση. Η καζεΐνη, πρωτεΐνη του γάλακτος, μπορεί επίσης να κάνει καλό στο κάψιμο, γι' αυτό την επόμενη φορά που θα φάτε κάτι καυτερό, έχετε εύκαιρο ένα ποτήρι γάλα ή λίγο τυρί δίπλα σας. Θα σας χρειαστεί.

Πηγή: clickatlife.gr