

## 黑胡椒可以抗肥胖

許多人愛吃黑胡椒，無論是黑胡椒牛排，或是會在玉米濃湯上灑點黑胡椒，甚至許多西方料理中，都會加上一些黑胡椒增加香味，不過刺鼻的黑胡椒也容易讓人打噴嚏。現在韓國最新研究發現黑胡椒的妙用，居然是可以讓人苗條，以對抗肥胖，維持好身材，讓許多無時無刻都想減肥的人，多了一項可以執行又簡單的方法，研究指出，很多個世紀以來，傳統醫學對於黑胡椒和黑胡椒植物對健康的好處已經有認知，認為可以用於治療霍亂、腹瀉以及胃腸道的問題，但至於黑胡椒為什麼可以在血管內作用進而造成影響，所知有限。

有個初步的研究顯示，黑胡椒中所含的胡椒鹼這個辛辣的成分，可以用來阻止新的脂肪細胞形成，以對抗肥胖產生。研究人員表示，如果能夠更進一步的去研究並證實上述所說的效果，那麼黑胡椒將會大紅大紫，成為生活中隨手就可獲得的減肥聖品，因為其中的胡椒鹼可能可以用來治療脂肪相關疾病的一個重要天然化合物，而且可提供脂肪相關疾病的替代療法，例如肥胖，而且是很天然的方法。首爾世宗大學的研究人員，以實驗室和電腦模式，去觀察胡椒鹼對脂肪組織基因表現的影響；研究結果顯示，胡椒鹼會干擾基因的活動，而基因活動正是形成新脂肪細胞的原因，因此推測黑胡椒可以對抗肥胖。