Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Sind scharfe Gewürze gesund?

Mo, 11.05.2015 - 12:38

Für die Schärfe in Gewürzen wie Chili, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich und Co. sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe verantwortlich. Studien zufolge wirken diese Substanzen krebsvorbeugend sowie entzündungshemmend. Sie begünstigen die Speichel- und Magensaftproduktion, fördern die Durchblutung und wirken sich positiv auf den Blutdruck aus. Kräftige Gewürze können in der kalten Jahreszeit bei Erkältungen helfen. Die Schärfe regt die Bildung von Nasensekret an und wirkt schleimlösend.
Scharfe Stoffe sollte man allerdings nicht im Übermaß genießen. Bei empfindlichen Menschen können sie in hoher Dosis ernsthafte gesundheitliche Beeinträchtigungen verursachen. Die Symptome reichen von Schleimhautreizungen, Übelkeit, Erbrechen bis zu Bluthochdruck. Es ist daher ratsam, mit scharfen Gewürzen maßvoll umzugehen. Kleine Kinder sollten sie ganz meiden.

Medien-Information
Bozen, 11.05.2015