

MEDICINHAVERNES JULEKALENDER

Velkommen til den nittende låge i Medicinhavernes julekalender!

19. december 2020

I dag bliver det hot. Vi fortæller om chilien.



CHILI en hot sag

Endnu har vi ikke set rigtig blå chilier, men ellers findes de i alle farver og ikke mindst i alle grader af styrke. Men chili har også mange ernæringsmæssige egenskaber.

De virksomme og smagsgivende stoffer i chili hedder capsaicin, som mest er lokaliseret i frugtens stilk-ende.

Chili er rig på C-vitamin, betacaroten, jern, mangan, brom og antioxidanter. Chiliens søde smag skyldes druesukker, og indholdet af aminosyrer kan give umamismag.

Der er flere videnskabelige undersøgelser af chiliens medicinske virkninger, men de er af varierende kvalitet. Chile har som creme, plastre og i flydende form været brugt mod muskelinfiltrationer, forebyggelse af mavesår, fordøjelsesproblemer og hjertekarsygdomme.

Forskning tyder på, at capsaicin kan lamme nerveenderne i operationssår, så hjernen ikke registrerer smerte, og ny australsk forskning har vist, at capsaicin stimulerer nerveceptorer i mavesækkens slimhinde, som signalerer mæthedfølelse. Chili kan derfor muligvis bruges som slankemiddel.

I Medicinhaverne er der chili i "Haven for urin- og kønsveje" og i "Haven for fordøjelse, stofskifte og ernæring."

Du er tilmeldt Medicinhavernes nyhedsbrev, som udsendes 10-12 gange årligt. Helt ekstraordinært sendes nyhedsbrevet som julekalender hver dag fra 1. til 24. december 2020.

[Tilmeld Medicinhavernes julekalender og nyhedsbrev](#)

[Afmeld Medicinhavernes julekalender](#)

Følg også Medicinhaverne på

<http://medicinhaverne.dk/>

eller på Instagram: [instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/](https://www.instagram.com/medicinhaverne_tranekaer/)

eller på Facebook: Medicinhaverne Tranekær



Julekalenderen og nyhedsbrevene udsendes af Medicinhaverne i Tranekær, Botofte Strandvej 2A, 5953 Tranekær

medicinhave@medicinhave.dk, mobil 21 84 78 22

Redaktør: Lise Munk

Tekst: Helle Ravn

Foto: Helle Ravn mfl.