



- الفلفل الحار أو الحريف هو ثمار بعض أصناف نوع الفليفلة الحولية من الفصيلة الباذنجانية. و من أهم مكوناته هي مادة الكابسييسين التي تمنح الشعور بالحرارة، وهي مادة مثيرة ينتج عنها الشعور بالحرقة عند ملامستها اي أنسجة. هو ثمرة نباتات من جنس الفليفلة التي تنتمي للعائلة الباذنجانية



- فوائد الفلفل الحار تحسین حالات مرضی السكري قد یسأهم الفلفل الحار فی التخیف من أعراض مرض السكري؛ حیث بیئت دراسة نُشرت فی مجلة **Phytotherapy Research** أن تناول الفلفل الحار الأحمر یحفز زیادة إنتاج الإنسولین، [١] بالإضافة إلى ذلك أجريت دراسة أخرى نشرتها مجلة **Clinical nutrition** عام ٢٠١٥، وشاركت فیها ٤٤ امرأة حامل من المصابین بسكري الحمل، وبیئت نتائج الدراسة أن تناول ٥ ملیغرامات یومیاً من مادة الكابسیسین لمدة أربعة أسابيع قد یقلل من مستويات السكر والإنسولین فی الدم بعد تناول الوجبات.



عمل طالبه . شذى اللدي

باشراف المعلمه . عصمت راشد

مديره اسماء ابو صاع

مدرسه بنات زيتا الثانويه