مشروب في متناول اليد يخفف حرقة الفم من الأطعمة الحارة!

يعرف عشاق الطعام الحار أن الحليب يمكن أن يخفف من حرقة الفم، ويعتقد البعض أن الدهون هي المهدئة، حيث أن حليب البقر كامل الدسم يقلل من الحرقة أكثر من الحليب النباتي.

ومع ذلك، وجدت دراسة جديدة أجراها علماء الأغذية في ولاية بنسلفانيا، أن "البروتين يلعب دورا في تخفيف الإحساس بحرقة الفم أيضا".

وتبين أن الحليب كامل الدسم ليس أكثر فعالية من الحليب الخالي من الدسم في تخفيف الإحساس بالحرقة، وفقا لنتائج الدراسات المخبرية الخاضعة للرقابة في مركز التقييم الحسي في ولاية بنسلفانيا.

وأوضح العلماء أن "تقنية الترشيح الفائق تتضمن تصفية المكونات المختلفة والاحتفاظ بها، ثم إعادة تجميع السائل بطريقة تؤدي إلى زيادة محتويات العناصر الغذائية مثل البروتين والكالسيوم. وقال العلماء إن الحليب المصنوع بهذه الطريقة يقدم للمستهلكين منتجات ألبان ذات فوائد صحية متزايدة".

وأجرى الباحث الرئيسي "جاستن غايزر"، مرشح الدكتوراه في علوم الأغذية، تجربتين مع مستهلكي "الكابسيسين" المعتدلين للتحقق من فعالية منتجات الألبان والحليب النباتي الذي يختلف في محتوى الدهون والبروتين.

وفي التجربة الأولى، تعرض المشاركون بشكل متكرر لمحلول الكابسيسين قبل شطفه بحليب البقر التقليدي كامل الدسم، والحليب كامل الدسم فائق التصفية وحليب اللوز وحليب الصويا وحليب الكتان الغني ببروتين البازلاء.

وفي التجربة الثانية، تم شطف الفم بالحليب الخالي من الدهون والحليب التقليدي كامل الدسم والمصفى للغاية، وثلاثة أنواع من حليب الصويا ذات محتوى بروتيني مختلف.

وأظهرت كلتا التجربتين انخفاضا كبيرا في الإحساس بالحرقان بمرور الوقت. وفي التجربة الأولى، قيّم المشاركون الحليب كامل الدسم التقليدي والمصفى للغاية بأنه أفضل بكثير من الماء في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكابسيسين. وتفوق حليب الصويا بشكل ملحوظ على الماء في التجربة الثانية.

وكشفت النتائج أيضا أن "الحليب كامل الدسم عالي التصفية وعالي البروتين، هو الأكثر فعالية في تقليل الإحساس بالحرقان الناتج عن الكابسيسين. كما يوفر بعض الأدلة على أن التركيزات الأعلى من البروتين ساعدت في تخفيف حرق الكابسيسين، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد المساهمات النسبية للدهون والبروتين".

وقال جون هايز، أستاذ علوم الأغذية ومدير المركز: "هذا العمل له آثار ليس فقط على مختبرات الاختبارات الحسية ورؤوس الفلفل الحار، ولكن أيضا على مصنعي المواد الغذائية. وعلى وجه التحديد، فإنه يعني أن التفاعلات بين البروتين والكابسيسين يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تكوين المنتجات".