**7 причин, чтобы полюбить острую пищу**

Мы привыкли считать, что вся еда в Корее – огненная, и так повелось с давних времен. Вовсе нет: красный перец чили попал в эту страну лишь в конце 18 века, и с тех пор корейцы постепенно создавали новые кулинарные традиции, добавляя перчинку в любимые блюда.

О том, что они все сделали правильно, говорят следующие факты:

* Это страна долгожителей – средняя продолжительность жизни сейчас составляет 83,3 г (третье место в мире после Швейцарии и Японии);
* Только 3,2% корейцев имеют лишний вес;
* Жители Кореи обладают невероятной работоспособностью, что во многом определило феномен «корейского экономического чуда».

Современные исследования подтверждают: острая пища имеет ряд уникальных свойств, которые улучшают здоровье человека.

**1. Потеря веса**

Острая пища ускоряет метаболизм, и это давно доказанный факт. Люди, которые едят острую еду, сжигают больше калорий, чем те, кто предпочитает блюда без жгучего веса, и эта разница достигает 16%. Есть еще одно наблюдение: хотя принято считать, что [острые закуски](https://korfood.ru/catalog/kimchi/) и [соусы](https://korfood.ru/catalog/sousy-marinady-pasty/) возбуждают аппетит, это не так. Контрольные группы людей в этом случае испытывали меньшую тягу к жирному, сладкому и соленому, и съедали меньшую порцию, чем группа со «стандартной» едой. Капсаицин вызывает прилив жара и этот термогенный эффект положительно сказывается на фигуре.

**2. Увеличение продолжительности жизни**

На продолжительность жизни влияет множество факторов, но то, что [острые специи](https://korfood.ru/catalog/pripravy-panirovka/pripravy/) удлиняют, а не укорачивают ее, достойно внимания. Совместное исследование Китайской академии медицинских наук и Гарвардской школы общественного здравоохранения затронуло более полумиллиона участников на протяжении пяти лет. У любителей острого перца и других жгучих блюд шансы умереть раньше срока снижались на 14%.

**3. Защита сердца и сосудов**

У капсаицина есть сразу несколько положительных эффектов на сердечно-сосудистую систему: он снижает воспалительные процессы, улучшает кровоток, снижая при этом артериальное давление, и увеличивает скорость распада «плохого» холестерина. Нации и культуры, в которых принято употреблять острую пищу, в итоге меньше страдают от инфарктов и инсультов (и это напрямую связано с предыдущим пунктом о продолжительности жизни).

**4. Профилактика рака**

Ученые всего мира исследуют природу онкологических заболеваний, стараясь создать эффективные лекарства, и подчеркивают важность некоторых природных веществ в борьбе с онкозаболеваниями. Куркума и капсаицин действительно способны в определенных случаях замедлять рост раковых клеток, и это – важное открытие.

**5. Ослабление признаков простуды**

Сильный иммунитет обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Если вы простыли, острая пища согреет тело и поможет быстрее прийти в форму. Легко заметить, что некоторые специи воздействуют на носовые рецепторы, и после жгучего удовольствия у нас начинает капать из носа. Это совершенно нормально: такое же действие оказывают капли против отека слизистых носа. Так что лечение от насморка в виде тарелки острой пасты может быть очень приятным. Это поможет и носу, и бронхам.

**6. Снижение уровня стресса**

Острая пища повышает выработку серотонина и эндорфина – «гормонов удовольствия». Хорошее настроение, в свою очередь, обеспечивает прилив работоспособности, физических и ментальных сил. Согревающую пищу полезно есть вечером – тело получит достаточный запас тепла, и вы сможете быстро расслабиться и уснуть. А поскольку капсаицин еще и стимулирует перистальтику, утром вы проснетесь бодрым и с «правильно настроенными» желудком и кишечником.

**7. Улучшение памяти**

Куркума улучшает мозговое кровообращение, и, следовательно, когнитивные функции мозга. Поэтому ее полезно включать в свой рацион тем, кто часто ловит себя на неспособности сосредоточиться и запомнить какие-либо данные.

**Всем ли можно есть острую пищу?**

Большинство людей считают, что острая пища вызывает гастрит и язву желудка, однако прямой корреляции здесь нет. Люди, имеющие заболевания ЖКТ, должны соблюдать рекомендации своего врача в отношении диеты и уточнить, какая степень остроты пищи для них допустима. Не подходят жгучие продукты и для детей в возрасте до 7 лет: даже в Корее малышам дают обычную еду.

**Какие корейские продукты обязательно стоит попробовать**

Продуктов, имеющих жгучий вкус, не так много: в кулинарии чаще всего используют определенные виды черного и красного перца, горчицу и хрен, лук, чеснок и имбирь. На вкусовые рецепторы они действуют по-разному, поэтому большинство острых рецептов корейских блюд соединяют сразу несколько продуктов.

Мастхэв любителей азиатских вкусов – корейская [соево-перцовая паста](https://korfood.ru/catalog/sousy-marinady-pasty/pasty/) из ферментированных соевых бобов. Она используется как маринад, добавка к мясу, рыбе, морепродуктам и овощам, салатам и супам. Самый острый вариант –[паста гочудян](https://korfood.ru/catalog/sousy-marinady-pasty/pasty/pertsovaya-pasta/ostraya-pertsovaya-pasta-gochudyan-cj-200-g/) (красная упаковка), немного менее острая разновидность – самдян. Помимо остроты, такая паста придает еде выраженный умами-вкус.

Второй необходимый продукт – это зеленый [соус васаби](https://korfood.ru/catalog/sousy-marinady-pasty/pasty/vasabi/), который идеально оттеняет блюда японской и корейской кухни, и вполне неплохо сочетается с европейской. Эти два ингредиента станут отличным подспорьем, когда организм требует горячей и жгучей еды. Будет сделано!