

Habanero varje dag?

Efter min artikel om chilipeppar i förra numret av ROP-nytt fick jag både telefonsamtal, brev och e-post. Dessa läsarreaktioner stimulerar till mera skrivande i detta ämne.

Den genomgående frågan är hur mycket chilipeppar man ska äta för att kväsa sina cancerceller. Här finns naturligtvis inget bra svar. Som underlag har jag bara de kommentarer som forskarna gav till sina resultat när dessa publicerades. De möss som "botades" fick en dos som motsvarar 400 mg capsaicin tre gånger i veckan för en man som väger 90 kg (200 pounds). Dessa 400 mg motsvarar mellan 3 och 8 färska habanerofrukter beroende på chilifrukternas styrka. Det blir cirka 15 habanero i veckan, dvs. två om dagen.



Habanero är den starkaste av de klassiska chilisorterna och den har sitt ursprung på Yucatanhalvön i Mexiko. Den är 50-100 gånger starkare än jalapeno. Under senare tid har man fått fram starkare sorter genom växtförädling, men dessa är för starka för att ätas direkt. Det gäller att handskas försiktigt även med habaneron. Man får skära den i små bitar och enklast är säkert att ta den i grytor och soppor. Det gäller att tvätta händerna noga och inte klia sig i ögonen, som är känsliga för de starka smakämnen.

Det är inte rekommendabelt att börja chilipepparexperimenten med en hel habanero, inte ens en halv. Jag tycker att man ska börja med svagare chilisorter och känna sig för hur mycket som känns bra och som gommen trivs med. Känner man att de svagare sorterna går bra så kan man prova på de starkare. När man vill testa habaneron, så gäller det att ta några små bitar. Bränner det på tungan så hjälper det föga med att dricka vatten. Capsaicin är en alkaloid och de är svårösliga i vatten. De löses med alkohol och ännu bättre med fettämnen. Mjölks eller fil som har lite fett i sig fungerar bättre än vatten. Man kan också ta lite olivolja på tungan för att lindra.

Det intressanta i forskningsresultaten är att capsaicin griper in i cancercellerna och orsakar apoptos. Detta är den naturliga celldöden som finns i våra friska celler när de dör för att ge plats för nya celler. Cancerceller försöker att vara odödliga och klara sig undan apoptosen. Forskarna noterade också att chilipepparn bromsar prostatacancercellernas tillväxt genom reglering av androgenreceptorer.

Lars Göran Pärletun, 2006-06-26