# Owoce na talerzu. Papaja

**Pochodzącą z Ameryki Środkowej papaję obecnie uprawia się na całym świecie w regionach o klimacie zwrotnikowym. Zawiera bardzo dużo witaminy C oraz beta-karotenu – roślinnej postaci witaminy A.**

Jedna średnia papaja dostarcza ponaddwukrotnie więcej witaminy C, niż wynosi zalecane dzienne spożycie (ZDS) tej witaminy dla osoby dorosłej, a także prawie 30 procent ZDS kwasu foliowego oraz 800 mg potasu.

## Korzyści dla zdrowia

**Pomaga zwalczać choroby serca.**
Oprócz witaminy C i beta-karotenu papaja zawiera dużo witaminy E i A. Owe przeciwutleniacze pomagają ograniczać utlenianie cholesterolu w krwiobiegu, co wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu.

**Chroni przed nowotworami okrężnicy.**
Obecny w papai błonnik łączy się z rakotwórczymi toksynami, chroniąc w ten sposób zdrowe komórki. Papaja jest też bogatym źródłem kwasu foliowego i beta-karotenu, które zmniejszają ryzyko nowotworów okrężnicy.

**Zmniejsza skutki stanów zapalnych.**
Papaja zawiera kilka enzymów rozkładających białko, które mogą pomagać łagodzić stany zapalne i przyspieszać gojenie oparzeń. Enzymy te mogą także łagodzić objawy towarzyszące stanom zapalnym u cierpiących na astmę, chorobę zwyrodnieniową stawów oraz reumatoidalne zapalenie stawów.

**Chroni przed zapaleniem stawów.**
Badania prowadzone na grupie ponad 20 000 osób wykazały, że spożywający najmniej produktów bogatych w witaminę C byli ponad trzykrotnie bardziej narażeni na zapalenie stawów niż jadający większe ilości. Jedna papaja dostarcza ponad dwa razy

więcej witaminy C, niż wynosi zalecana dawka dzienna.

**Chroni przed zwyrodnieniem plamki żółtej.**
Spożywanie dziennie co najmniej trzech porcji owoców takich jak papaja może obniżać ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem – głównej przyczyny utraty wzroku u osób starszych (o 36 procent w porównaniu ze spożywaniem półtorej porcji owoców dziennie).

## Zagrożenia dla zdrowia

**Reakcje alergiczne.**
Papaja należy do grupy owoców wywołujących reakcje alergiczne u osób uczulonych na lateks. W przypadku nadwrażliwości należy spożywać papaje organiczne, ponieważ nie są poddawane działaniu etylenu, pod wpływem którego może wzrastać ilość enzymów prowadzących do reakcji alergicznych.

## Jak jeść

• Zielona papaja jest niedojrzała. W południowo-wschodniej Azji często dodaje się ją na surowo do sałatek lub gotuje w potrawach curry i gulaszach.
• Pestki papai można wysuszyć i używać jak ziarnistego pieprzu – na przykład doprawić pieczoną rybę.
• Wymieszać kawałki papai z sokiem z limonki i orzechem kokosowym.
• Podać sałatkę z krewetek na plasterkach papai.

## Jak kupować

• Wybierać owoce lekko miękkie w dotyku o czerwonopomarańczowej skórce.
• Żółte plamki wskazują, że owoc musi jeszcze trochę dojrzeć.

## Jak przechowywać

• Przechowywać w temperaturze pokojowej i spożyć w ciągu

jednego dnia od zakupu, chyba że musi jeszcze dojrzeć.
• Aby owoce szybciej dojrzały, włożyć je do torebki papierowej wraz z bananem.
• Dojrzałe owoce w całości można przechowywać w papierowej lub plastikowej torebce nie dłużej niż 3 dni.

Fot. Shutterstock