

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 skórcie.
- 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