22 listopada 2022

Czy wiesz, że .....paprykę warto jeść?

Wyciąg z ostrych odmian papryki zawierającej kapsaicynę znajduje zastosowane **w medycynie** pod postacią maści, plastrów i mazideł, wykorzystywanych do leczenia nerwobólów. Spożywanie surowej lub duszonej papryki wspomaga procesy trawienia, dlatego zalecane jest w atonii żołądka i jelit, niedostatecznym wydzielaniu soków trawiennych, wzdęciach i zaparciach. Zawarte w papryce substancje fitoaktywne wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz poprawiają działanie układu immunologicznego, dlatego jej spożywanie jest szczególnie zalecane w okresie jesienno-wiosennym.

Ostra papryka już w czasach starożytnych była wykorzystywana na kontynencie amerykańskim w celach zdrowotnych, a w Europie jest pomocna od kilku wieków. Za jej mocą stoi kapsaicyna – organiczny związek chemiczny odpowiedzialny za ostrość papryczek chili. Oddziałując na receptory przez dłuższy czas, powoduje blokadę przekazywania bodźców i tym samym zmniejszenie odczuwania bólu. Medyczne właściwości kapsaicyny nie ograniczają się jednak tylko do zastosowania przeciwbólowego. Badania naukowe wykazały skuteczność przeciwbakteryjną.

Papryka ma nieocenione właściwości zdrowotne, które nieco różnią się w zależności od koloru i smaku warzywa. Właściwości papryki docenią szczególnie osoby troszczące się o skórę i oczy. Paprykę warto jeść zarówno świeżą, marynowaną, pieczoną jak i sproszkowaną. Można kupić różne rodzaje papryki – od słodkiej po bardzo ostrą. Za najostrzejszą uchodzi habanero – o czerwonym kolorze, która po ususzeniu przybiera ciemną barwę. W Polsce najbardziej popularna jest papryka Bell.

Papryka jest warzywem bogatym w witaminy, szczególnie w witaminę C, której ma 3 razy więcej niż cytryna, witaminy z grupy B i niezbędne dla zachowania zdrowia pierwiastki: potas, fosfor, wapń, żelazo, magnez. Spożywanie papryki pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz chroni przed chorobami układu krążenia. Zawarte w niej polifenole usuwają wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się organizmu. Witaminy hamują starzenie się skóry, sprawiają, że dzięki warzywu wyglądamy na młodszych i tak się czujemy – mamy więcej energii.

Papryka czerwona stanowi cenne źródło witaminy C oraz witamin o właściwościach antyoksydacyjnych A i E, które określane są mianem witamin płodności i młodości. Papryka żółta i papryka czerwona zawierają 4 razy więcej witaminy C niż cytryna. W papryce zawarte są także cenne flawonoidy - silne przeciwutleniacze, które znajdują się w czerwonych i pomarańczowych warzywach. Według naukowców substancje te mogą mieć silne działanie przeciwnowotworowe,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

działają przeciwzapalnie, przeciwmiażdżycowo i biorą udział w kontrolowaniu replikacji komórek. Paprykę czerwoną powinny jeść przede wszystkim osoby, które troszczą się o wzrok, skórę, mają kruche naczynia krwionośne. Dodatek czerwonej papryki chilli do potraw mięsnych nie tylko nada im pikantności, ale również zapobiega niestrawnościom, ponieważ wzmaga procesy trawienia. Potrawy zawierające dodatek papryki chilli wykazują działanie rozgrzewające, dlatego warto je spożywać w okresie zimowym. Papryka jest serwowana na surowo w sałatach, na ruszcie na grillu, jako dodatek do zup i sosów. **Papryka zielona** reguluje przemianę materii, dostarcza soli mineralnych, witamin i flawonoidów, które zwalczają wolne rodniki, a więc zapobiegają chorobom układu krążenia. Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego jest sojusznikiem kobiet, które planują macierzyństwo. Działa także krwiotwórczo i uspokajająco. **Papryka żółta** zawiera luteinę i zeaksantynę – barwniki, które niszczą wolne rodniki.

Regularne jedzenie papryki obniża poziom złego cholesterolu, dzięki czemu chroni przed miażdżycą. W 100 gramach warzywa jest średnio 30 kalorii i 2 gramy błonnika. Papryka działa odrobinę moczopędnie, dzięki czemu wspiera proces oczyszczania organizmu. Papryka jest składnikiem diety hiszpańskiej, pozwala zachować kondycję i doskonałe samopoczucie, wzmacnia odporność, dlatego należy ją spożywać przez cały rok. Ostra papryka przyspiesza spalanie tłuszczu, dlatego jest chętnie jedzona przez osoby odchudzające się. Ostra sproszkowana papryka poprawia trawienie, ma działanie rozgrzewające i przeciwbólowe. Z jedzenia papryki powinny zrezygnować osoby uczulone na to warzywo, chorzy na artrozę i choroby reumatyczne. Ostra papryka jest niewskazana dla osób z chorobami żołądka i jelit.

Ciężkostrawna jest zwłaszcza surowa skóra warzywa, dlatego osoby z zaburzeniami pokarmowymi, zanim wyeliminują warzywo z codziennego menu, powinny wypróbować je po obróbce cieplnej – gotowane, pieczone, duszone, marynowane.

Czytaj więcej:

party.pl/porady/wlasciwosci-papryki-dlaczego-warto-ja-jesc-103211-r1/

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT