23 listopada 2026

Powody, dla których warto jeść paprykę

Papryka pomaga w kontrolowaniu apetytu, przyspiesza spalanie tłuszczu, poprawia samopoczucie i ma działanie odmładzające. Regularne spożywanie różnych odmian papryki może wspierać serce, obniżać ryzyko nowotworów i cukrzycy typu 2, a także wzmacniać odporność i wspierać zdrowie kości. Różnorodność kolorów i odmian wpływa na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Choć jeszcze 30 lat temu w Polsce była trudno dostępna, dziś jest regularnie obecna w naszych jadłospisach. Papryka stanowi zdrową i smaczną przekąskę dla każdego, zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Wartości odżywcze papryki. Czy kolor papryki ma znaczenie?

Na rynku znajdziemy papryki w szerokiej gamie kolorów: żółte, zielone, pomarańczowe, czerwone, a nawet fioletowe. W miarę dojrzewania owoce zmieniają kolor, a zielona papryka, często zbierana przed osiągnięciem pełnej dojrzałości, ma charakterystyczny gorzki smak. Warto pamiętać, że stopień dojrzałości papryki może wpływać na zawartość witamin i bioaktywnych związków, co zwiększa ilość przeciwutleniaczy dostępnych w naszej diecie.

Papryka jest pełna wartości odżywczych, to niskokaloryczne warzywo o niskim indeksie glikemicznym. Surowa papryka zawiera jedynie około 56 kalorii na 100 gramów. Jest wyjątkowo bogata w witaminę C i karotenoidy, zwłaszcza beta-karoten i antyoksydacyjny likopen. To także świetne źródło kwasu foliowego, witamin A, E i K, z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak potas, mangan, żelazo, wapń i magnez. Obecność błonnika pokarmowego oraz przeciwutleniaczy, jak flawonoidy i kwasy fenolowe, sprawia, że papryka korzystnie wpływa na zdrowie. Stanowi cenne źródło węglowodanów, białka oraz zdrowych tłuszczów. Papryka zawiera też kapsaicynę, odpowiadającą za jej ostry smak, oraz olejki eteryczne, które nadają jej charakterystyczny aromat i smak. Dzięki temu surowa papryka to doskonałe uzupełnienie zrównoważonej diety. Największe korzyści zdrowotne przynosi spożywana na surowo, ale też po duszeniu lub pieczeniu zachowuje wiele cennych składników. Duża ilość błonnika wspomaga pracę jelit i wspiera zdrowie układu trawiennego. Regularne spożywanie papryki, bogatej w witaminę C, może poprawić odporność, wpływając na wzrost poziomu limfocytów T. Osoby, które doświadczają stresu, są aktywne fizycznie lub palą papierosy, mogą szczególnie skorzystać na wyższym poziomie witaminy C, co pozwala zmniejszyć ryzyko chorób cywilizacyjnych.

Zielona papryka jest bogata w minerały, witaminy i flawonoidy, które pomagają neutralizować wolne rodniki, obniżając tym samym stres oksydacyjny. Ma również właściwości

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

moczopędne i zapobiega przedwczesnemu zwapnieniu naczyń krwionośnych, co wspiera zdrowie układu krążenia i pomaga obniżyć ciśnienie krwi. **Papryka czerwona** to doskonałe źródło witamin C, A i E, działających przeciwutleniająco, chroniąc organizm przed szkodliwym wpływem stresu oksydacyjnego. **Papryki żółta i czerwona** dostarczają nawet czterokrotnie więcej witaminy C niż cytryna – jedna średniej wielkości papryka pokrywa aż 150% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Czerwona papryka wyróżnia się tym, że ma więcej antyoksydantów niż zielona. Zawiera sporo beta-karotenu (prowitaminy A), a także substancji takich jak kapsantyna, kwercetyna i luteolina, więcej niż papryka żółta, pomarańczowa czy zielona. Mimo tych różnic, wszystkie rodzaje papryki – czerwona, żółta, pomarańczowa i zielona – radzą sobie podobnie w walce z wolnymi rodnikami i mogą chronić przed utlenianiem cholesterolu czy kwasu DHA podczas gotowania w wysokich temperaturach. Dojrzała czerwona papryka zawiera też więcej witaminy C i beta-karotenu, bo ich poziom rośnie w miarę dojrzewania owocu. Papryki czerwone, żółte i pomarańczowe są zwykle słodsze od zielonej, bo w trakcie dojrzewania gromadzą więcej cukrów. Zielona papryka ma natomiast więcej chlorofilu – zielonego barwnika, który także ma korzystny wpływ na zdrowie – ponieważ jest zbierana wcześniej, zanim całkowicie dojrzeje i zmieni kolor. Papryka zawierając likopen - przeciwutleniacz chroni przed różnymi rodzajami nowotworów. Niski poziom likopenu we krwi wiąże się z wyższym ryzykiem rozwoju raka szyjki macicy, pęcherza moczowego czy trzustki. Udowodniono także, że osoby regularnie spożywające paprykę mogą być mniej narażone na chorobę Parkinsona. Dzięki dużej zawartości witaminy C, papryka pomaga również w przyswajaniu żelaza, co jest kluczowe w profilaktyce anemii. Dodatkowo, związki obecne w papryce wspierają zdrowie oczu, chroniąc je przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Wysoka zawartość luteiny i zeaksantyny działa ochronnie na plamkę żółtą oka, zmniejszając ryzyko jej uszkodzeń. Papryka korzystnie wpływa na włosy i paznokcie; dzięki kapsaicynie pobudza krążenie, zapewniając cebulkom włosowym lepsze odżywienie, co sprzyja ich wzrostowi. Zawartość krzemu w papryce, zwłaszcza zielonej, wzmacnia włosy i paznokcie, a kwas foliowy obecny w papryce wspiera rozwój układu nerwowego u płodu.

Kto powinien uważać na paprykę

Papryka jest warzywem dobrze tolerowanym przez większość osób i może być zdrowym dodatkiem do codziennej diety. Jednak niektóre osoby powinny ograniczyć jej spożycie lub w niektórych sytuacjach unikać jej całkowicie. Chodzi przede wszystkim o osoby z problemami żołądkowymi lub wątrobowymi, zaburzeniami trawienia oraz o te, które mają alergię na paprykę. Alergia na paprykę często wynika z reakcji krzyżowych między jej składnikami a pyłkami roślin, tzw. alergii wziewnej. Niektóre osoby mogą mieć problemy z trawieniem po zjedzeniu papryki, a przy alergii mogą pojawić się wysypki lub trudności z oddychaniem. Mimo różnych opinii, nie ma dowodów na to, że papryka – podobnie jak inne warzywa z tej samej rodziny – wywołuje stany zapalne w organizmie.

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