

Papája posiluje imunitu i chuť k jídlu



Papája a její původ

Papája je exotické ovoce rostoucí **nadvoudomé rostlině**, která může dorůst až **deseti metrů**. Pochází zřejmě ze **Střední Ameriky** a v současné době se pěstuje i v dalších zemích s tropickým podnebím, a to nejen v Americe, ale také na dalších kontinentech. Z konkrétních zemí si uveďme třeba **Mexiko, Brazílii, Pákistán, Indii, Filipíny** atd.

Plody papáji

Papája má **plody protáhlého oválného tvaru**. Jde o poměrně velké ovoce. Do našich obchodů se dostávají plody s hmotností cca **do 1 kg**. Mohou však být i **několikanásobně těžší**. Celkově se velikost a tím i hmotnost liší dle toho, kde se pěstují.

Papája má různou barvu - **nejčastěji žlutou, ale i oranžovou či červenou**. Uprostřed jsou **semínka**, která mají palčivou chuť. Dužina je **šťavnatá a sladká**. Záleží však na tom, jaké ovoce koupíte. Do obchodů v ČR se často **dostávají nezralé plody mající méně výraznou chuť**. Proto dobře vybírejte. Nezralé plody jsou zelenější.

Jak si na ní pochutnat?

A jak si pochutnat na papáje? Oloupejte slupku, rozpulte plod a **odstraňte semena**. Dužinu následně

můžete nakrájet a **konzumovat čerstvou**, nebo si z ní připravte ovocný salát. Vhodná je i na výrobu koktejlů a různých dezertů, ale v exotických kuchyních se **využívá také při přípravě pokrmů z masa**. Pokud rádi experimentujete, jistě si z rozmanitých receptů vyberete. Podívejte se především na thajskou kuchyň. Papája se **hodí k rybám**, krevetám, mořským plodům a zajímavá je i **papájová omáčka**.

Papája je výborná v kombinaci s citrónem a mátou **avyrábí se z ní i džemy**. Zkuste ji také v podobě plátků proslazené papáji, které se v některých obchodech prodávají.

Papája a její zdravotní účinky

Na papáje si pochutnáte, ale také jejím prostřednictvím **dostanete do těla mnoho vitamínů**, ale i vápníku. Dále obsahuje **sodík, hořčík, fosfor, draslík, kyselinu pentanovou** atd.

Papája **posiluje chuť k jídlu, pomáhá při trávicích potížích, ale i některých zánětech trávicí soustavy**. Celkově **posiluje imunitu** a některé zdroje uvádějí i další pozitivní účinky.

Mnoho lidí nejí ovoce v takové míře, v jaké ho výživoví poradci doporučují. Jak jste na tom vy? Zkuste papáju a třeba ji s nadšením zahrnete do svého jídelníčku, ať už čerstvou či jako součást různých pokrmů.