

## Πρόληψη της δυσκοιλιότητας και άλλων παθήσεων με παπάγια

Γ. Γαυρά



Η δυσκοιλιότητα είναι μια πάθηση κατά την

οποία τα κόπρανα που διέρχονται από το παχύ έντερο παραμένουν εκεί για μεγαλύτερο διάστημα πριν να εξέλθουν από το ορθό. Καταλαβαίνετε ότι έχετε δυσκοιλιότητα όταν δυσκολεύεστε να ενεργηθείτε ή όταν έχουν περάσει μερικές μέρες από την τελευταία κένωση.

Με βάση αυτό, αν υποφέρετε από δυσκοιλιότητα, συνιστάται να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά ώστε να αυξήσετε την πρόσληψη ινών.

Όσον αφορά τα φρούτα, έχετε σκεφτεί να συμπεριλάβετε την παπάγια στην καθημερινή σας διατροφή ή να την τρώτε ως φάρμακο για τη δυσκοιλιότητα;

Ως ένα φυσικό γιατρικό, η παπάγια όχι μόνο βοηθά στην πέψη αλλά συγχρόνως βοηθά στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Ανακουφίζει από τις αιμορροΐδες και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι η παπάγια μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης, εμποδίζει τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά και τις εντερικές λοιμώξεις από παράσιτα, ενώ συντελεί στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού. Σύμφωνα με την παράδοση, η παπάγια βοηθά τις μητέρες που θηλάζουν να κατεβάσουν γάλα.

Περιέχει παπαΐνη, ένα ένζυμο που βοηθά στην πέψη των πρωτεϊνών και περισσότερο των τροφών που περιέχουν γλουτένη. Ειδικότερα στις άγουρες παπάγιες βρίσκονται συγκεντρωμένες ποσότητες αυτού του ενζύμου το οποίο προλαμβάνει τη συσσώρευση βλεννοπρωτεϊνών (πρωτεΐνες που έχουν αφομοιωθεί μερικώς) στον οργανισμό και συγκεκριμένα στο λεμφικό σύστημα. Για την ακρίβεια, το εκχύλισμα παπαΐνης χρησιμοποιείται στα συμπληρώματα διατροφής που βοηθούν στην πέψη. Κατά συνέπεια πιστεύεται πως οι άγουρες παπάγιες έχουν περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες ενάντια στη δυσκοιλιότητα από ότι οι

ώριμες.

Η παπάγια είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Οι ίνες που περιέχει έχουν τη δυνατότητα να κρατούν μακριά από τα υγιή κύτταρα τις τοξίνες που βρίσκονται στο παχύ έντερο και προκαλούν καρκίνο. Όσοι πάσχουν από δυσκοιλιότητα ή κινδυνεύουν από καρκίνο του παχέος εντέρου καλό θα ήταν να αρχίσουν να καταναλώνουν περισσότερη παπάγια. Το φολικό οξύ, οι βιταμίνες C, A και E καθώς και η βήτα-καροτίνη που περιέχει σχετίζονται με το μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

Επιπρόσθετα, έχει αποδειχθεί ότι τα αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στην παπάγια μειώνουν τις φλεγμονές των μυών και επουλώνουν εγκαύματα και πληγές.

Η παπάγια είναι ένα ελαφρώς γλυκό και μυρωδάτο φρούτο που σήμερα καλλιεργείται κυρίως στα ζεστά τροπικά μέρη του πλανήτη, αλλά μπορείτε εύκολα να τη βρείτε σε πολλά σούπερ μάρκετ.

Για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας αλλά και για όλα τα οφέλη που αναφέρονται παραπάνω, παραθέτουμε τρεις απλές συνταγές με παπάγια:

### **Ενεργειακό ποτό με γάλα και παπάγια:**

Κόψτε την παπάγια σε κομμάτια και χτυπήστε τα στο μπλέντερ μαζί με γάλα, σε δοσολογία 50-50. Προσθέστε μέλι αν το επιθυμείτε. Το γάλα με παπάγια είναι ενεργειακό ποτό κατάλληλο για παιδιά στην ανάπτυξη.

### **Ταϊλανδέζικη σαλάτα με παπάγια:**

Τρίψτε πράσινη παπάγια και κόψτε μερικές ντομάτες. Για το ντρέσινγκ προσθέστε ψιλοκομμένο σκόρδο, δύο κουταλιές της σούπας σάλτσα ψαριού (fish sauce), μια κουταλιά της σούπας χυμό λάιμ, κόλιαντρο, βασιλικό, ένα κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένη μέντα και ζάχαρη για τη γεύση. Προαιρετικά προσθέστε κόκκινη καυτερή πιπεριά (chili radi).

### **Χυμός άγουρης παπάγιας:**

Αφαιρέστε τη φλούδα και χτυπήστε στο μπλέντερ. Αυτή η συνταγή είναι ιδανική για το λεμφικό σύστημα και ιδίως μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε γλουτένη.

Συμπεριλάβετε την παπάγια στην καθημερινή σας διατροφή για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

**Πηγές:** [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com) – [onlycy.com](http://onlycy.com)