

الفوائد الصحية للبابايا

تنمو البابايا في المناخات الاستوائية وتعرف أيضا باسم باباوس أو بابوس. طعمها حلو، لونها نابض بالحياة، ولها مجموعة واسعة من الفوائد الصحية التي تحفزك على إضافتها إلى النظام الغذائي الخاص بك.

الفوائد الصحية المحتملة لاستهلاك البابايا تشمل انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، السكري، والسرطان، المساعدة في عملية الهضم، تحسين السيطرة على السكر في الدم عند مرضى السكري، خفض ضغط الدم، وتحسين سرعة التئام الجروح.

التنكس البقعي المرتبط بالعمر: إن المضاد للأكسدة زياكسانثين الموجود في البابايا يقوم بتصفية أشعة الضوء الزرقاء الضارة ويعتقد أنه يلعب دورا وقائيا في صحة العين ويمنع تلف الأوعية الدموية.

الوقاية من الربو: تكون مخاطر الإصابة بالربو أقل عند الأشخاص الذين يستهلكون كمية عالية من العناصر المغذية. واحد من هذه العناصر الغذائية هو البيتا كاروتين، الموجود في الأطعمة مثل البابايا، المشمش، القرنبيط، الشامام، اليقطين، والجزر.

السرطان: قد ثبت الدراسات أن استهلاك مضادات الأكسدة القوية مثل البيتا كاروتين لها علاقة عكسية مع تطور سرطان القولون.

من بين الرجال الأصغر سنا، قد تلعب الوجبات الغنية بالبيتا كاروتين دورا وقائيا ضد سرطان البروستاتا.

صحة العظام: الانخفاض في مآخذ الفيتامين ك قد ارتبط مع خطر أعلى لكسر العظام. استهلاك الكمية اللازمة من الفيتامين ك مهم للصحة الجيدة، لأنه يعمل كمعدل للبروتينات في العظام، يحسن امتصاص الكالسيوم، ويمكن أن يقلل من إفراز الكالسيوم في البول.

عملية الهضم: البابايا تحتوي على انزيم يسمى "بابين" والذي يساعد في عملية الهضم.

البابايا تحتوي أيضاً على نسبة عالية من الألياف ومحتوى الماء، وكلاهما يساعد على منع الإمساك وتعزيز انتظام و صحة الجهاز الهضمي.

أمراض القلب: الألياف، البوتاسيوم، ومحتوى الفيتامينات في البابايا تساعد على إبعاد أمراض القلب. زيادة في تناول البوتاسيوم جنبا إلى جنب مع انخفاض في تناول الصوديوم هو التغيير الغذائي الأكثر أهمية الذي يمكن أن يفعله الشخص للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.