

PAPAYA: UN FRUTTO... MIRACOLOSO?

di Primo Mastrantoni, Segretario ADUC

109

Roma, 1 Giugno 2005.

Sembra che faccia bene a tutto: al Parkinson, alle malattie degenerative e soprattutto mantiene la giovinezza, perché ricco in antiossidanti (vitamina A e C) che combattono i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento, oltre che di una serie di altre malattie. Inoltre ha poche calorie per cui è particolarmente adatto alle diete.

Stiamo parlando della Papaia, frutto tropicale che nella forma assomiglia ad una pera (all'esterno è verde, la polpa è gialla tanto da essere soprannominato melone arboreo), che non merita però la fama che si è fatto.

Vediamone la composizione paragonata ai prodotti nostrani di stagione.

I valori delle vitamine sono espressi in mg per 100 grammi di prodotto.

Calorie per 100 grammi:

Papaia 28 / Albicocca 28 / Peperone 31 / Carota 35.

vitamina A:

Papaia 265 / Albicocca 360 /
Peperone 424 / Carota 1148.

vitamina C:

Papaia 60 / Albicocca 13 / Peperone 166 / Carota 4.

Come si vede un'alimentazione varia e a minor costo dei prodotti di stagione apporta gli stessi elementi antiossidanti.

Variare poi il tipo di frutta e verdura fa bene al nostro organismo perché comporta la assunzione di altre vitamine e minerali.

Vanno di moda anche prodotti a base di Papaya che però possono contenere un alcaloide cardiottossico, la carpaina, il che non è proprio indicato per la nostra salute.

