

## SIŁA Z GŁĘBI NATURY - O NIESAMOWITYCH WŁAŚCIWOŚCIACH PAPRYKI ☺

Drodzy Wychowankowie, w dobie pandemii koronawirusa musimy wzmacniać swoją odporność i szczególnie dbać o swoje zdrowie.

I kto by pomyślał?! **Pomoże nam w tym PAPRYKA ☺!**



Papryka kojarzy się przede wszystkim z Węgrami, jednak nie pochodzi z Europy, lecz z Ameryki Południowej. Jest jedną z najstarszych roślin uprawnych i znana była już Indianom 7000 lat p.n.e. Służyła im jako przyprawa, środek owadobójczy oraz broń przed wrogami (dym z prażonych owoców tworzył barierę ochronną).

Do Europy przywiózł ją Krzysztof Kolumb z ziemniakami i tytoniem. Początkowo traktowano paprykę wyłącznie jako roślinę ozdobną, jej odżywcze i lecznicze walory najwcześniej odkrył lud węgierski. Wykorzystywanie papryki przez ludową medycynę węgierską zainspirowało biochemika z Uniwersytetu w Szegedzie Alberta Szentgyogyi do badań nad jej owocami.

Rozpoczął je w latach dwudziestych XX wieku. W rezultacie odkrył i wyizolował kwas askorbinowy czyli witaminę C oraz ustalił jej skład chemiczny. W 1937 roku węgierski uczyony otrzymał za swoje odkrycie nagrodę Nobla.

Witamina C jest głównym bogactwem owoców papryki słodkiej, zawierają jej 3 razy więcej niż pomarańcze. Ale cennych składników papryki jest znacznie więcej! Należą do nich witaminy: A, B1, B2, B3, E i P oraz potas, fosfor, wapń, magnez, a także związki cukrowe, białka i tłuszcze.

W odmianach papryki o smaku ostrym odkryto cenną substancję czynną - kapsaicynę oraz karotenoidy, flawonoidy, luteinę, olejek eteryczny oraz witaminy: C, E, K, PP, sole potasu, magnezu, żelaza i fosforu. Tym składnikom ostra papryka zawdzięcza swoje właściwości lecznicze. Spożywana w niewielkich ilościach wspomaga trawienie, odkaża układ moczowy oraz zapobiega infekcjom górnych dróg oddechowych. Jedzenie ostrej papryki uruchamia w organizmie mechanizm, który doprowadza do szybkiego oczyszczenia nosa, zatok i całych dróg oddechowych.

Kapsaicyna jako główny składnik papryk ostrych tworzy z pokrewnymi jej związkami tzw. kapsaicynoidy, które działają silnie rozgrzewająco i drażniąco na skórę.. Wytwarza się z nich plastry, maści i nalewki łagodzące bóle reumatyczne i nerwobóle.

**Zachęcam Wszystkich do spożywania w każdym sezonie jesiennym, a zwłaszcza w czasie pandemii dużej ilości papryki, która ze swym bogactwem w witaminę C wzmocni nasz układ odpornościowy!**

Sylwia Wieczorek