Papája :)

Dnes už je dobre známe a ľahko dostupné tropické ovocie (aj vo forme hotových kompótov). Mnohých si získalo svojou príjemnou a osviežujúcou chuťou, tak, že mu často dávajú prednosť pred pomarančom či kyslejším grepfruitom. Perfektne sa hodí do letných šalátov i na zdobenie drinkov, no výborne chutí aj k mäsu.



Podobne ako predošlé druhy ovocia, aj papája má ďaleko viac vitamínu C ako známejšie citrusové plody a bohatá je i na vlákninu a draslík. A čo ste určite ani netušili, šťava z tohto ovocia sa používa na liečbu zažívacieho ústrojenstva a pri poruchách trávenia. Hoci to žiadne výskumy zatiaľ oficiálne nepotvrdili, množstvo ľudí má so šťavou z papáje príjemné skúsenosti.

Ananás; Camu camu; Kvajája (Guajava); Mango; Melón, žltý, vodový (červený), Kantalup, Honeydew, Charentains, Galia.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

• http://fit.server.sk/vyziva/doprajte-si-zdravu-exotiku-aj-na-tanieri/.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania