

1 giugno 2005 0:00

PAPAYA: UN FRUTTO... MIRACOLOSO?

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 Papaya, 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: Papaya 28; Albicocca 28; Peperone 31; Carota 35.

vitamina A: Papaya 265; Albicocca 360; Peperone 424; Carota 1148.

vitamina C: Papaya 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.

Primo Mastrantoni, segretario Aduc.