

# FAIDA ZA KUSHANGAZA AMBAZO PENGINE HUKUZIJUA ZA KUTUMIA PAPAI



CHANZO CHA PICHA,GETTY IMAGES

22 Julai 2023

Papai ni tunda la kushangaza na lenye afya. Ina 'antioxidants' ambayo hupunguza kuvimba na kupambana na magonjwa na kusaidia mtu kuonekana na umri mdogo.

## **Virutubisho katika papai**

Kalori, Wanga, Nyuzinyuzi, Protini, Vitamini C, Vitamini A, Vitamini B9, Potasiamu, Kalsiamu na Magnesiamu.

## **Faida za kiafya za Papai**



CHANZO CHA PICHA.GETTY IMAGES

**Huzuia Saratani :** Utafiti unaonyesha kuwa 'lycopene' iliyomo kwenye papai inaweza kupunguza hatari ya saratani. Inaweza pia kuwa muhimu kwa watu wanaopata matibabu ya saratani.

Papai lina wingi wa vitu vya kuzuia saratani ikiwa ni pamoja na folate, vitamini C, beta-carotene na vitamini E ambayo hupunguza hatari ya saratani.

Utafiti mdogo uliofanywa kwa watu wazima wenye kuvimba na shida ya tumbo, ulipunguza madhara ya msongo na seli za saratani. Hata hivyo, utafiti zaidi unahitajika kabla ya kufikia hitimisho.

**Cholesterol na Afya ya Moyo:** Tafiti zimeonyesha kuwa matunda na mbomboga zenye 'lycopene na Vitamin C zinaweza kuzuia magonjwa ya moyo. Antioxidants zinazopatikana kwenye papai hulinda mishipa ya moyo dhidi ya kuziba kwa cholesterol na kusababisha mshtuko wa moyo.

**Gesi na Ukosefu wa Chakula:** Papai hupunguza asidi tumboni, ikiwa mtu ana kiungulia na maumivu ya tumbo, papai ni tiba. Papai pia ni tiba ya shida ya kukosa kusaga chakula, colic na colic.



**Afya ya Ngozi na Nywele:** Papai hung'arisha ngozi na kukuza nywele kutokana na wingi wa vitamin A iliyomo na kuamsha tezi za mafuta mwilini na nywele, pia papai hupunguza chunusi ndio maana baadhi ya makampuni hupendekeza soko la mfuta 'krimu' au losheni za ngozi zao ambazo zimetengenezwa au zenye papai.

**Maumivu ya hedhi:** Papai ni miongoni mwa vyakula vinavyotumika kwa maumivu wakati wa hedhi, kwa vile papai huwa na kitu kinachojulikana kwa jina la "papain" ambacho kinahusiana na damu ya hedhi, imeonekana kuchangia katika kurekebisha na kuboresha hali.

**Mtoto wa jicho:** Papai imeonekana kupunguza hatari ya mtoto wa jicho. Papai lina wingi wa Vitamin A na beta-carotene ambazo ni muhimu kwa afya ya macho na uwezo wa kuona. Papai na karoti ni vyakula viwili ambavyo vimekubaliwa kuyapa macho afya kamili.

**Pumu:** Papai ni moja ya vyakula vinavyopunguza hatari ya pumu kwa sababu lina beta-carotene nyingi. Ikiwa una pumu, jaribu kula papai.

**Afya ya Mifupa:** Papai huongeza ufyonzaji wa kalsiamu kutoka kwenye mifupa, hupunguza utolewaji wa kalsiamu na figo, na huwa na protini zinazolinda mifupa, ambazo zote kwa pamoja husababisha mifupa yenye afya.