

Beneficios de papaya verde

La papaya madura tiene una serie de beneficios para la salud, pero la papaya inmadura (verde) tiene también una serie de sorprendentes beneficios para la salud. La papaya verde contiene abundantes vitaminas, enzimas y fitonutrientes. La papaya verde es una rica fuente de magnesio, potasio, vitaminas A, C, E y B. A continuación expone 8 beneficios de la papaya verde para salud.

1. Ayuda a perder peso:

La papaya verde contiene enzima mucho más activa que la madura. Dos de las enzimas más potentes que contiene es papaína y quimopapaína. Ambas enzimas ayudan en la descomposición de grasas, proteínas y carbohidratos de los alimentos que comemos. De hecho, se ha encontrado que la papaína es más eficiente en la descomposición de las grasas que la pepsina (un compuesto producido por nuestros estómagos para el mismo propósito).

2. Ayuda a superar la diabetes:

Un estudio publicado en "The International Journal of Molecular Sciences" encontró que el jugo de papaya verde ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre al ayudar en la regeneración de las células beta y aumenta la síntesis de insulina.

3. Mejora la digestión:

Debido a la presencia de papaína y quimopapaína junto con otras enzimas y fitonutrientes ayudan a mejorar la digestión. Lo mejor de esta potente mezcla es ayudar a deshacerse de las toxinas del cuerpo.

4. Ayuda a combatir el estreñimiento:

Por alto contenido de fibra, la papaya verde ayuda a combatir el estreñimiento. Las enzimas presentes en la papaya verde, especialmente el contenido del látex en él, son de gran ayuda para limpiar su estómago. No sólo ayuda a mejorar el peristaltismo del estómago, sino que también ayuda a mover los residuos a lo largo del colon y en sus intestinos. El contenido de fibra también absorbe el agua y ayuda a suavizar las heces.

5. Acelerar el proceso de curación de heridas y aliviar las condiciones problemáticas de la piel:

La papaya verde tiene un alto contenido de enzima proteasa. Esta es la razón por la que la fruta tiene propiedades de “sloughing”, descamación, que ayudan a una herida sanar más rápido. Aparte, la papaya verde también tiene nutrientes vitales como el magnesio, potasio, vitaminas A, C, E y B, que ayudan a aliviar ciertas condiciones de la piel y alivian la inflamación.

6. Previene la deficiencia de vitaminas:

Según un estudio realizado en The British Journal of Nutrition, la papaya verde se encontró que tiene la mayor cantidad de carotenoides que los tomates y zanahorias. Lo que es más, los carotenoides presentes en la papaya verde también se encontró que era más fácilmente utilizable por el cuerpo humano en comparación con los encontrados en otras frutas.

7. Ayuda a aumentar la lactancia:

La papaya verde tiene un compuesto que lo hace un galactagogo- un compuesto que ayuda a mejorar la lactancia en las madres nuevas. Esta es la razón por la que se utiliza como un tratamiento en muchas disciplinas médicas alternativas tradicionales como Ayurveda para ayudar a las nuevas madres a lactar.

8. Dolor menstrual:

La papaya verde se conoce desde hace tiempo como un potente agente para inducir abortos. Aunque esta afirmación aún no ha sido científicamente probada, existen estudios que muestran que comer papaya verde aumenta los niveles de oxitocina y prostaglandina en el cuerpo de una mujer. Esto induce contracciones en el útero de una mujer y puede ayudar a aliviar el dolor menstrual.