

PAPRIKA

Tento lilkovitý rod rostlin má svůj původ ve Střední Americe. Po tom, co se dostala paprika do Evropy, byla **až do 19. století používaná jen jako okrasná rostlina**, případně jako **koření**. Dříve se pěstovala v tropech, kdežto dnes už se dá pěstovat všude. Jistě nemusíme připomínat, že nejlepšími paprikami jsou ty, které si vypěstujete sami doma, protože vždycky víte, jak a kde rostly a čím prošly.

Paprika je z **93 % tvořena vodou**, 100 g papriky obsahuje 0,3 g tuku a 0,8 bílkovin a 2,4 sacharidů. Obsahuje i trávení prospěšnou **vlákninu**, **mastné kyseliny**, celou řadu **vitamínů** a **minerálních látek**. Kromě toho, že rozlišujeme papriky podle barvy na zelenou, žlutou a červenou, případně na odstíny těchto barev, je rozdělujeme také podle pálivosti na nepálivé (kapie) a ostré (chilli papričky). Z minerálních prvků obsahuje paprika **sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, železo, měď, zinek a mangan**. Z vitamínů obsahuje vitamin **C, D, E** a vitaminy ze skupiny **B (B6, B12, karoten, thiamin, ribofalvin a niacin)**. Díky obsahu **karotenu** podporuje **lepší kvalitu zraku**. U pálivých papriček zase uvádí, že obecně **zvyšují obranyschopnost organismu**.

Hospodyňky ji milují - paprika je v gastronomii **velmi variabilní surovinou**. Dá se konzumovat v syrovém stavu i tepelně zpracovaná, samotná i jako součást jídel (například zeleninových salátů). Co se tepelné úpravy týče, papriku můžeme zapékat, dusit nebo smažit, vynikající je plněná sýrem, masem nebo rýží či kuskusem. Koneckonců jeden z neznámějších způsobů přípravy papriky je mletým masem plněný paprikový lusk.

Nejdůležitější látkou, která je obsažena v paprikách, je **kapsaicin**. Patří mezi rostlinné alkaloidy a způsobuje právě charakteristickou chuť u paprik. Je to látka lipofilní povahy (**je rozpustný v alkoholu a tucích**), způsobující pálení v ústech, v případě špatného trávení i velmi nepříjemné pálení v oblasti konečníku. Množství kapsaicinu se liší v různých odrůdách papriky. Velké množství kapsaicinu obsahují pálivé (chilli) odrůdy, které byly díky tomu užívány v lidovém léčitelství. **Kapsaicin** našel využití i v moderním lékařství. K jeho nejdůležitějším účinkům patří to, že **tiší bolest a stimuluje srdce** (podporuje cirkulaci krve), působí ale rovněž i na **štítnou žlázu** (zvyšuje rychlost metabolismu). Rovněž stimuluje žaludeční sekreci a tím **podporuje zažívání**.

Vědci uvádějí i další řadu účinků – pomáhá **snížovat hladinu krevního cukru**, působí v **prevenci aterosklerózy** nebo pomáhá při podlitinách a hematomech. Zevně působí i jako derivans, díky čemuž se využívá i ve **známých kapsaicinových náplastech či mastech**, které se vyrábějí již dlouhou dobu. Kapsaicin má zde **hřejivý efekt a díky tomu dochází k uvolnění zatuhlého svalstva**. Hřejivý efekt se dá použít u omrzlin či v případě podchlazení. Jeho **pálivý efekt je využit i u pepřových sprejů určených k sebeobraně**.

Zkoumání pozitivního působení papriky a zejména její hlavní složky kapsaicinu na naše zdraví nekončí. Vědci zkoumají možnost pozitivního působení kapsaicinu u rakoviny prostaty, některé zdroje potvrzují pozitivní působení u osteoartrózy či v případě migrény nebo bolesti hlavy.

Jaký rozdíl v sobě skrývají různé barvy?

Kdyby byly všechny papriky na světě naprosto stejné, alespoň barevně, asi bychom po žádných rozdílech nepátrali. Když ale vidíme papriky několika barev, nutkání zeptat se, v čem jsou papriky jednotlivých barev rozdílné, jen těžko udržíme na uzdě.

Červená paprika – především zdroj beta karotenu



Je dokázáno, že 150 g červené papriky nám dodá denní doporučenou dávku **beta karotenu neboli provitaminu A**, který pozitivně působí na pleť, chrání proti jejímu poškození sluněním a podporuje obranyschopnost organismu. Z červené papriky můžeme načerpat i **vitamín C**. Společně s provitaminem A zpomaluje stárnutí pleti a zabraňuje vzniku vrásek. Červená paprika kromě těchto dvou látek obsahuje ještě **rutin** – ten chrání cévy před kornatěním a udržuje je tak pružné. Pozitivně na nás, tedy především naše vlasy, nehty a svaly, působí i zvýšený obsah zinku.

Pozor! Nadměrná konzumace beta karotenu způsobuje zbarvení pokožky do oranžova, které je neškodné a zmizí, jakmile s nadměrnou konzumací přestaneme. Pozor by si ale měli dávat kuřáci. U těch byla zjištěna souvislost mezi nadměrnou konzumací beta karotenu a výskytem nádorových onemocnění plic.

Žlutá paprika – ochrana našich očí



Žlutá nebo také oranžová paprika je významným zdrojem **vitamínu E** a také **2 důležitých antioxidantů** – *zeaxanthinu* a *luteinu*. Ty chrání oči před působením volných radikálů a snižují riziko vzniku šedého zákalu. Už to je dostatečný důvod, proč žlutou papriku jíst.



Zelená paprika – třeba pro zlepšení nálady

To nejdůležitější, co se v zelených paprikách ukrývá, je **kyselina listová**, kterou ocení zejména těhotné ženy. Kyselina listová totiž pozitivně působí na vývoj nervové soustavy plodu. Zelené papriky jsou výborné ale také na **podporu krve tvorby** a jejich konzumace má blahodárné účinky na **psychickou pohodu**. Stejně jako papriky žluté obsahují nezanedbatelné množství **vitamínu E**, který pomáhá zpomalovat stárnutí organismu a je vhodnou prevencí tvorby nádorů.



Hubnete? Zkuste chilli papričky!

Kapsaicin, z něhož se vyrábí masti a náplasti, pomáhá také při hubnutí. Jeho konzumací se totiž organismus zahřívá a nutí ho vydávat více energie. Látky obsažené v chilli papričkách a ostrých přísadách obecně podporují trávení a zrychlují metabolismus. Platí to ale pouze v případě, že nejsme na ostrá jídla (případně samotné chilli papričky) zvyklí. Kapsaicin pomáhá také držet na uzdě nekontrolovatelné chutě na nejrůznější pokrmy, které jsou při dietě nežádoucí. Je však na místě říci, že samotná konzumace chilli papriček nezaručí krásnou postavu. Jen dokáže velmi dobře podpořit výdej energie při pravidelné fyzické aktivitě. Látky obsažené v chilli papričkách podporující hubnutí jsou k dostání v tabletkách, není tedy nutné jíst papričky jako takové.



Červená mletá paprika – určitě ji jezte...

Červená mletá paprika je asi nejpoužívanější koření, po pepři, právě pro svou chuť a barvu. Dodejte jídlu vynikající chuť a sobě účinné látky, které podpoří Vaše zdraví. Známe sladkou a pálivou (štiplavou) červenou mletou papriku.

Mletá červená paprika je produktem z papriky. O používání papriky jsou první zmínky již z let přes 7000 let před naším letopočtem. Kryštofovi Kolumbovi vděčíme za papriku, kterou nám přivezl do Evropy během své výpravy. Sladká paprika se vyrábí z vysušených a umletých dužin bez semen. Pálivá paprika se vyrábí z vysušené a umleté dužiny s částí jejích semínek. Štiplavost se upravuje přidáváním různých množství semínek do pomleté hmoty

Co obsahuje mletá paprika: sacharidy, bílkoviny, tuk, vlákninu, železo, vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, zinek, selen, mangan, měď, zinek, omega 3, omega 6 kyseliny, vitaminy A, B, C, E, K, betakaroten, lutein, cholin a kyselinu listovou

Mletá paprika – účinky na zdraví:

- **podporuje imunitu**, antiseptické účinky, ochraňuje buňky, prevence vzniku rakoviny,
- podporuje a urychluje **trávení**, odstraňuje plynatost, bolesti břicha, pročišťuje trávicí trakt, podporuje metabolismus tuků,
- **odvodňující** účinky, stabilizuje vodu v těle, pročišťuje ledviny a močové cesty,
- mírně **zvyšuje krevní tlak**, podporuje pevnost cév a srdce, prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění,
- **podporuje pevnost** kostní tkáně, vlasů, nehtů, pokožky, krev tvorbu, prevence vzniku anémie a osteoporózy.

Červená mletá paprika ať už sladká nebo právě pálivá jsou vhodné koření během hubnutí. Přidat si je můžete do kteréhokoliv jídla, kam se Vám budou hodit. Červená pálivá paprika navíc více “rozproudí” krev v žilách a podpoří i více Váš metabolismus. S červenou paprikou to také nepřehánějte, protože pak Vás přežene ona sama...

UPOZORNĚNÍ

Pálivou papriku by **neměly konzumovat těhotné ženy, kojící, senioři se zvýšeným tlakem nebo s kardiovaskulárním onemocněním**. Pokud chcete začít konzumovat pálivou papriku, tak se nejprve poraďte se svým lékařem. Pálivá paprika se nesmí konzumovat ve vysokých množstvích, protože Vám může způsobit různé zdravotní problémy (trávicí trakt, vylučování). Na jedno jídlo zkonzumujte maximálně půl mokka lžičky mleté pálivé papriky. Přečtěte si nejprve složení a původ papriky, pokud je to nějaké extra pálivá s výrazným upozorněním na obalu, tak si jí dejte napoprvé raději méně. Červená sladká paprika nemá žádné výrazné omezení.

Důvodů, proč nevynechávat papriky z jídelníčku, je spousta. Najděte si ten svůj a načerpejte z paprik maximum. Vaše tělo vám za to bude vděčné a odmění se vám!

Použité zdroje:

<https://pruvodcevyzivou.cz/zelena-zluta-cervena-vedeli-jste-o-techto-rozdilech-mezi-paprikami/>

<http://zdрави.peknetelo.eu/koreni/cervena-mleta-paprika/>

<https://www.celostnimediceina.cz/paprika.htm>