

Γιατί πρέπει να βάλετε την πάπρικα στο τραπέζι



H

πάπρικα παρασκευάζεται από το άλεσμα της πιπεριάς *Capsicum* σε λεπτή σκόνη. Με μόλις 19 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας, η πάπρικα προσθέτει μόνο μια αμελητέα ποσότητα στην ημερήσια πρόσληψη θερμίδων σας, αλλά έχει είναι γεμάτη με θρεπτικά συστατικά.

Ακριβώς ένα μόνο σερβίρισμα 1 κουταλιάς της σούπας παρέχει άφθονες ποσότητες θρεπτικών ουσιών και ιδιαίτερα καροτενοειδών, τα οποία περιέχουν άφθονη βιταμίνη Α.

Δείτε τι προσφέρει η πάπρικα στην υγεία σας

Βιταμίνη Α και καροτενοειδή

Πάπρικα έχει άφθονα καροτινοειδή, τις χρωστικές ουσίες που δίνουν στο μπαχαρικό το βαθύ κόκκινο χρώμα του. Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη ωφελεί την όρασή σας εμποδίζοντας τις επιβλαβείς ακτίνες του ήλιου να καταστρέψουν τον ιστό των ματιών σας, ενώ η βιταμίνη της Α ενισχύσει τη νυχτερινή σας όραση και παίζει ρόλο στην υγιή ανάπτυξη των κυττάρων.

Μια κουταλιά της σούπας πάπρικα περιέχει 3.349 διεθνείς μονάδες βιταμίνης Α, δηλαδή πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών πρόσληψης. Καταναλώνοντας μόλις 12 mg πάπρικα ημερησίως, θα έχετε καλύτερη όραση, σύμφωνα με την

Αμερικανική Ένωση Οπτικών. Κάθε μερίδα πάπρικας έχει 1,3 χιλιοστόγραμμα λουτεΐνης και ζεαξανθίνης, που αντιστοιχούν στο 11% του ημερήσιου στόχου.

Βιταμίνη E

Κάθε κουταλιά πάπρικας περιέχει 2 mg βιταμίνης E, ή 13% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας για τους ενήλικες. Η βιταμίνη E βοηθά στον έλεγχο της πήξης του αίματος και συμβάλλει στην υγιή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, καθώς λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό, εμποδίζοντας την βλάβη στα κυτταρικά λιπίδια.

Σίδηρο

Προσθέτοντας πάπρικα στη διατροφή σας θα σας βοηθά να πάρετε περισσότερο σίδηρο. Ο διαιτητικός σίδηρος υποστηρίζει τον κυτταρικό σας μεταβολισμό, δηλαδή επιτρέπει στα κύτταρα να πραγματοποιούν μια σειρά από χημικές αντιδράσεις, που έχουν ως αποτέλεσμα την παραγωγή ενέργειας. Ο σίδηρος υποστηρίζει επίσης την λειτουργία της αιμοσφαιρίνης και της μυοσφαιρίνης, δύο πρωτεϊνών που είναι επιφορτισμένες με τη μεταφορά και την αποθήκευση του οξυγόνου που χρειάζονται οι ιστοί για να λειτουργήσουν. Μια κουταλιά της σούπας πάπρικα περιέχει 1,4 mg σιδήρου, δηλαδή το 8% και 18% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για γυναίκες και άνδρες, αντίστοιχα.

Πηγές: livestrong.com- iatropedia.gr