

Papriky posilují krevní oběh



Proč jsou papriky zdravé?

Pro lidský organismus představuje bohatý zdroj řady látek, především však **vitamínu C**. Některé druhy paprik obsahují **přes 200 mg tohoto vitamínu ve 100 gramech** jejich jedlých částí. Červené papriky dokonce obsahují **tříkrát více vitamínu C než pomeranče o stejné váze**. Podstatné je, že **v paprikách není přítomen enzym askorbináza, což způsobuje, že se vitamín C nerozkládá tak snadno jako v jiné zelenině či ovoci**. To znamená, že vařením a **ohříváním paprik se vitamín C neztrácí**.

Kromě vitamínu C obsahují papriky velké množství **vitamínu A, většinu vitamínů skupiny B a vitamín E**. V paprice jsou přítomny i minerální látky, zejména **vápník, draslík, hořčík, fosfor, síra, železo, mangan či měď**. V paprice je také zhruba 1,2 procenta bílkovin.

Konzumace paprik má velký význam pro prevenci celé řady chorob – **chrání nás například před kornatěním cév, je také prevencí vůči hemeroidům**. Konzumace paprik se doporučuje **při nachlazení, rýmě a kašli**. Prokázalo se, že paprika má **dobry vliv na celkovou fyzickou i duševní svěžest**. Červená nepálivá paprika **posiluje krevní oběh a působí proti vzniku krevních sraženin**.

V neposlední řadě paprika **podporuje tvorbu žaludečních šťáv a tím zlepšuje trávení**. Pálivou papriku by však neměli požívat nemocní, kteří trpí žaludečními vředy, žloutenkou nebo záněty žlučníku.

Vyzkoušejte naše paprikové recepty:

Recept na **gulášovou polévku s paprikami** je [ZDE](#)

Recept na **papriky plněné kuskusem** naleznete [ZDE](#)

Recept na **pálivé papriky plněné masem** máme [ZDE](#)

Recept na **nakládané papriky** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **grilované papriky** je k nalezení [ZDE](#)