

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Portal Dicas de Mulher

Data: 02/02/2015

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):

 dicas de mulher

SAÚDE

DICAS DE MULHER > DICAS DE SAÚDE

50 benefícios surpreendentes do mamão papaia para a beleza e a saúde

O alimento que serve como creme antienvhecimento, cicatrizante, hidratante e ainda controla colesterol e diabetes



Foto: Thinkstock

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Assim como todas as frutas, o mamão papaia (ou papaya) é rico em macro e micronutrientes, como vitaminas, sais minerais, fibras, e carboidratos, sendo inclusive considerado uma planta medicinal, por conter substâncias bio-ativas terapêuticas estudadas e utilizadas há muito tempo como tratamento para diversas condições orgânicas.

Entre seus muitos benefícios, pode-se apontar o fato de ser uma fonte riquíssima de vitamina C – o mamão papaia possui 10 vezes mais vitamina C que a laranja. Ainda, é rico em vitamina A, cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio, além de conter betacarotenos, serotonina, carpaína e papaína, uma enzima digestiva que ajuda a regulação de desordens digestivas, além de ter propriedades anti-inflamatórias.

A carpaína, também presente no mamão papaia, é um alcaloide que facilita a digestão de carne e outros alimentos pesados. Ao mesmo tempo, a grande quantidade de fibras solúveis presentes no mamão ajuda a reduzir o colesterol, enquanto o betacaroteno combate os radicais livres – retardando o processo de envelhecimento. E, o melhor, tudo isso com apenas 39 calorias a cada 100 gramas!

Além de ser usado na alimentação, o mamão também é muito utilizado em estética, em cremes, máscaras, xampus, etc. A seguir, descubra de que formas ele pode ser um grande aliado da beleza.

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Benefícios do mamão papaia para cabelos e pele



Foto: Thinkstock

Colocar o mamão papaia na alimentação diária já é, por si só, muito saudável para cabelo e pele, pois, segundo a nutricionista funcional [Thaianna Costa, da Clínica Helena Costa](#), no Rio de Janeiro, "a beleza e a saúde da pele, cabelos e unhas está diretamente ligada a uma alimentação rica em vitaminas e minerais". Barbara Rodriguez, nutricionista na Nutri Import, também ressalta que o fato de o mamão papaia auxiliar no funcionamento do intestino "acaba por refletir em uma pele e os cabelos mais viçosos".

Barbara comenta ainda que a vitamina A presente na fruta previne a queda de cabelo, e [Thaianna](#) aponta que a vitamina C "é importante na produção e manutenção do colágeno, responsável pela firmeza e sustentação da pele", observando especialmente que o "colágeno é proteína, parte fundamental também para a saúde dos cabelos, ajudando a reconstruir a estrutura capilar."

Porém, além de gerar grandes benefícios a partir de seu consumo, ela também pode ser utilizada diretamente sobre o local que se quer afetar, conseguindo benefícios variados de acordo com o uso e a combinação de ingredientes. Veja alguns dos usos possíveis:

"A beleza e a saúde da pele, cabelos e unhas está diretamente ligada a uma alimentação rica em vitaminas e minerais"

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

1. O mamão papaia possui propriedades curativas e cicatrizantes, que ajudam na reconstituição das células da pele, podendo ser aplicado sobre arranhões, feridas e cicatrizes.
2. Serve como um creme antienvelhecimento natural, por sua ação antioxidante, podendo ser usado no corpo todo.
3. Amassado e misturado a açúcar cristal, funciona como um esfoliante nutritivo.
4. Ajuda a abrir poros entupidos, além de combater acne e espinhas.
5. Acelera a cicatrização de queimaduras.
6. Xampus com mamão ou papaína em sua composição são ótimos no controle da caspa.
7. Por ter baixa concentração de sódio, impede a retenção de líquidos, melhorando a hidratação da pele (e do corpo como um todo).
8. Aplicar mamão amassado no rosto reduz espinhas e manchas, além de uniformizar o tom da pele (do rosto e do corpo).
9. Mamão amassado também é útil para hidratar calcanhares rachados ou ressecados.
10. Ele também é um auxiliar no tratamento de micoses de pele.
11. Fazendo uma pasta de mamão e mel, tem-se um fantástico hidratante para o rosto.

12. Se a pasta for feita com mel e farinha de arroz, o creme dará um ótimo firmador para a pele (que deve ser aplicado três vezes por semana, durante 20 minutos).
13. Mamão papaia também é um grande auxiliar para amenizar olheiras. Basta misturá-lo com leite e aplicá-lo no local, deixando por alguns minutos.
14. Misturado a iogurte, mel, suco de limão e clara de ovo, o mamão se transforma em uma máscara de clareamento, que deve ser mantida no rosto por 20 minutos, e seguida de um protetor solar.
15. A ingestão diária de mamão previne queda de cabelo e afinamento dos fios, fortalecendo o cabelo desde a raiz e estimulando o crescimento.
16. Aplicado no cabelo, ajuda a limpar o couro cabeludo, além de dar mais brilho e vida aos cabelos.

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Portal Dicas de Mulher

Data: 02/02/2015

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):

Para usar o mamão papaia como máscara para o cabelo, basta bater no liquidificador:

- 1/2 xícara de mamão picado
- 1/2 xícara de banana picada
- 1 xícara de iogurte natural
- 1 colher de mel
- 1 colher de óleo de coco
- Opcionalmente, pode se acrescentar um condicionador de sua preferência.

Cheque se não sobraram pedaços de frutas no creme. Passe nos cabelos e cubra com uma touca de banho. Após meia hora, enrole com uma toalha ou coloque uma touca térmica, aguarde mais meia hora e lave como de costume.

Benefícios do mamão papaia para a saúde como um todo



Foto: Thinkstock

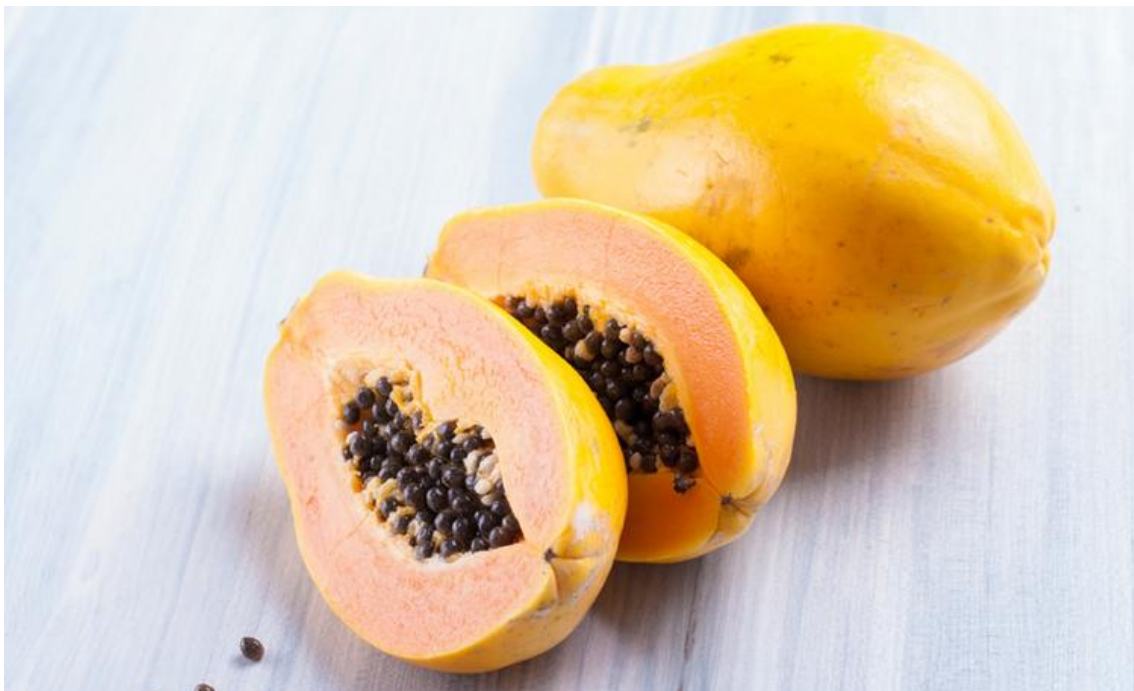
Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Ambas nutricionistas consultadas listam diversos benefícios para a saúde provenientes do consumo de mamão papaia. Nesse sentido, [Thaianna Costa](#) comenta que "o mamão é uma fruta muito nutritiva, contém vitaminas A, C e do complexo B, fibras e sais minerais como: potássio e fósforo. Ele possui também uma enzima chamada papaína que auxilia na digestão dos alimentos e consequentemente na absorção de nutrientes pelo organismo. Tem poder laxativo que auxilia pessoas com constipação. A vitamina C juntamente com a vitamina A vão dar uma força para imunidade, além de combater a atuação dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento do organismo. O mamão ainda é fonte de carotenóides que atuam na prevenção de doenças da retina."

Barbara Rodriguez, por sua vez, explica que a fruta "possui **ação antioxidante** proveniente dos carotenoides, que são os pigmentos amplamente difundidos na natureza que se caracterizam por exibir cores nos alimentos. Essa ação antioxidante envolve o fortalecimento do sistema imunológico, redução do risco de doenças degenerativas como o câncer, doenças cardiovasculares, entre outras" e diz ainda que as fibras solúveis do mamão papaia "ajudam na redução do colesterol quando associado a uma alimentação saudável e a prática de exercícios."

Além disso, o mamão papaia é indicado popularmente para amenizar diversos desequilíbrios gastrointestinais, diabetes, tosse e problemas respiratórios, doenças degenerativas e do coração, problemas renais, eczemas, inchaços, úlceras e até mesmo **olheiras**. Logicamente, em muitas dessas condições, o mamão não pode ser utilizado como única forma de tratamento – é sempre importante consultar um médico especialista. Mas certamente a fruta auxilia muito na amenização dos sintomas.

Além disso, o papaia é uma fruta extremamente versátil: tudo é aproveitável para alguma coisa, e a preparação de cada parte da fruta pode ser preparada de várias formas diferentes:



Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Polpa

A polpa, parte interna da fruta, é a parte mais comumente utilizada e também a que mais oferece benefícios à saúde. Pode ser consumida crua – em pedaços, ou como suco ou creme. Também é possível consumir o mamão na forma de doce ou compota (feito com mais frequência a partir do mamão verde), cozido, fermentado ou em xarope. Confira agora os milhares de benefícios trazidos pela polpa do mamão papaia.

1. O mamão papaia possui características anti-inflamatórias, antioxidantes, nutritivas, emolientes, laxantes e diuréticas.
2. Possui grande quantidade de betacaroteno, que é supostamente um auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares.
3. Rico em fibras, ajuda a reduzir e controlar os níveis de colesterol.
4. Por sua grande quantidade de antioxidantes, auxilia a evitar o envelhecimento prematuro do corpo.
5. A ingestão de mamão ajuda a regular a pressão sanguínea, sendo um auxiliar no tratamento da hipertensão devido à grande quantidade de potássio na fruta.
6. Os betacarotenos e a vitamina C presentes no mamão fortalecem o sistema imunológico, ajudando o corpo a prevenir infecções, gripes e resfriados.
7. Quando aplicado sobre ferimentos, acelera o processo de cicatrização.
8. O papaia ajuda no controle da diabetes.
9. A papaína presente na fruta ajuda na digestão, amenizando a prisão de ventre.
10. O consumo regular ajuda a prevenir infecções de cólon.
11. É um auxiliar no processo de emagrecimento, por ser uma fruta adocicada e saborosa, mas com muitas fibras e poucas calorias.
12. O consumo diário de uma fatia de mamão maduro (não pode estar verde ou semimaduro) por mulheres grávidas ajuda a evitar náuseas e enjoos matinais.
13. Possui propriedades anti-inflamatórias leves que minimizam as dores que quem sofre osteoporose, artrite e edema.
14. Ajuda a controlar irregularidades menstruais e **cólicas**.

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Látex (seiva)

O látex é o líquido esbranquiçado que sai da casca do mamão quando ele ainda está verde. Para sua obtenção, é preciso que o fruto ainda esteja na planta. Devem ser feitos pequenos cortes na casca do mamão, durante a manhã, e deixar que o líquido escorra para dentro de um recipiente de vidro escuro. O látex precisa secar ao sol, e a retirada pode ser feita a cada 4 dias. Depois de pronto, alguns de seus usos incluem:

1. Diluído em água, ameniza calos e verrugas.
2. Tem efeito cicatrizante e levemente antibacteriano.
3. Quando ingerido, é útil para controle de problemas respiratórios, como tosse, bronquite e falta de ar.

Apesar desses benefícios, é preciso estar alerta pois o látex pode causar dermatites e alergias, geralmente fortes.

Flores do mamoeiro macho

Os mamoeiros são geralmente identificados como macho, fêmea ou hermafrodita, sendo que estes últimos são o de maior valor comercial, por apresentarem uma polpa mais carnuda e menor quantidade de sementes. O mamoeiro macho é reconhecido pelas suas flores e frutos, mais alongados, e pelo cabo longo que liga o fruto à árvore – cabo esse que faz com que o mamão macho seja popularmente reconhecido como “mamão de corda” ou “mamão de cabinho”. Esse é o tipo cujas flores são mais úteis para a saúde, sendo que, após secarem ao sol, podem ser usadas para fazer uma infusão ou xarope de efeito expectorante e anti-inflamatório.

Sementes

Para serem utilizadas, as sementes do mamão papaia devem ser secas e moídas. Entre as propriedades medicinais de seu consumo, temos:

1. Auxílio contra a prisão de ventre.
2. Proteção do fígado.
3. **Detox** do organismo.

Popularmente, afirma-se que o consumo de sementes de mamão também surtiria efeito contra vermes intestinais, mas esse uso foi descartado por pesquisas científicas, que provaram que o mamão tem pouquíssimo efeito sobre tais vermes.

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Portal Dicas de Mulher

Data: 02/02/2015

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s):

Folhas

Como tudo no mamão, também as folhas apresentam leve função terapêutica. O chá feito com tais folhas é digestivo, e tem leve ação anti-inflamatória.

Cuidados que se deve ter com o mamão papaia



Foto: Thinkstock

Apesar de o mamão papaia possuir inúmeras qualidades, é preciso atenção a algumas situações de risco. Algumas pessoas podem ser alérgicas à papaína, assim como ao látex, que pode inclusive causar gastrite se ingerido por pessoas com o trato gastrointestinal mais debilitado.

Além disso, o látex, presente em maior quantidade no mamão verde, pode ser prejudicial durante a gravidez, por suprimir os efeitos da progesterona na mulher, o que pode aumentar a possibilidade de um aborto. Porém, não há qualquer problema no consumo de pequenas quantidades diárias de mamão maduro durante a gravidez.

Há ainda alguns estudos que afirmam que o consumo de mamão verde diariamente funcionaria como um anticoncepcional natural, mas isso não é comprovado.

Também é importante que, sempre que possível, o mamão papaia a ser usado na alimentação seja de produção orgânica, ou seja, sem o uso de agrotóxicos. Isso porque a fruta é uma das que absorve os venenos em maior quantidade, e acaba levando isso para dentro do nosso corpo, junto com todos seus nutrientes. Uma boa higienização também é fundamental, para que o consumo resulte em mais benefícios do que malefícios.

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 02/02/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pág(s):

Como inserir papaia na dieta

Com tantos benefícios, o mamão papaia é uma fruta que vale a pena ser inserida na dieta do dia a dia. Porém, nem todas as pessoas tem ideias de como inseri-la em suas refeições. Bárbara Rodriguez sugere que se consuma "½ mamão papaia no desjejum ou no lanche da tarde, acompanhado de 1 colher (sopa) de granola".

Tanto Barbara quando Thaianna mencionam a possibilidade de se fazer **sucos** de mamão papaia, e sugerem que a fruta pode ser misturada a outras, como laranja, na sugestão de Barbara, se a pessoa não gostar muito do sabor do mamão papaia.

Seguindo essas sugestões, você certamente conseguirá usufruir de todos os benefícios do mamão papaia, uma fruta fundamental em todos os cardápios!

<http://www.dicasdemulher.com.br/beneficios-do-mamao-papaia/>