Paprika

Paprika, die ursprünglich aus Südamerika kommen, enthalten wichtige Inhaltsstoffe, die für unseren Körper unabdingbar sind. Außerdem besitzen Paprika **kaum Kalorien**, weshalb sie in einer **bewussten** und **ausgewogenen Ernährung** nicht fehlen dürfen.

- Paprika sind **reich an Folat, Kalium und Ballaststoffen**, welche wichtig für Wachstum, unseren Säure-Basen-Haushalt und unsere Verdauung sind.
- Paprika enthält eine **große Menge an Vitamin C**. Das Vitamin ist wichtig für unsere Zellen, den Stoffwechsel und schützt vor „Grauem Star".
- Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt der Paprika kann **Eisen** deutlich **besser aufgenommen** werden und senkt somit das Risiko einer Blutarmut.
- Paprika enthalten eine große Menge an **verschiedenen Antioxidantien**, die nachgewiesen Blutdruck und kardiovaskuläre Erkrankungen reduzieren.
- Paprika enthalten ganz bestimmte Antioxidantien, die das Risiko für altersbedingte **Augenerkrankungen deutlich senken**.

TIPP:

Paprika sollte **nicht im Kühlschrank** gelagert werden, da sie so schneller an Feuchtigkeit verliert und auch ihre gesunden Inhaltsstoffe schneller verliert. Deshalb Paprika, wenn möglich **in ungeheizten Räumen** oder einem **Keller** bei ca. 10 Grad **lagern**.

Copyright ASMO KÜCHEN vom 20. November 2020, AdobeStock 196317503