

Dr.Horiguchi の健康コラム No.62(2019.1.25)

青パパイヤ(青パパイヤ果汁末)

沖縄県には珍しい食べ物が沢山あります。ゴーヤー、シークワサー、パッションフルーツ、パパイヤ、マンゴーなど・・・その中でも野菜の青パパイヤは、健康志向の方には欠かせない食べ物の一つです。ミネラルやビタミンが多く含まれており、近年では脂肪の分解によるダイエット効果に注目が集まっています。でも、私が注目しているのは炎症の鎮静化です。もう 10 年以上も前ですが、青パパイヤ果汁末を服用した人の中に進行性筋ジストロフィー症の方がおられ、筋肉の炎症を示す CPK、アルドラーゼ値が改善されていました。また、慢性心不全の方では心筋マーカーNT-proBNP が改善されていました。さらに、原発性胆汁性肝硬変症の方の γ -GTP も改善された例がありました。偶然かも知れませんが、ひょっとすると筋肉や肝臓の細胞の崩壊を防ぐ、すなわち炎症を鎮静化する作用があるのではないかと思います。

でも考えてみれば、私たちは自然界に生きているわけですから、病気を治す方法もきっと自然界に無数に用意されているに違いありません。パパイヤもその一つと思えば、何の不思議もないことです。

秘めた力をもつ青パパイヤ！

