

PLANTA PAPAYA NA ARUBA

Pa planta Papaya lo bai tin mester di lo siguiente:

1. e pipita nan di papaya
2. gordura of tera di cura cu ta moli y muha
3. potchi di mata of cualkier otro potchi.
4. awa

E pipita nan di Papaya por haya cumpra pero esaki nan tambe por haya di papaya mes cu ta busca di supermercado of cualkier lugha cu ta bende fruta. Pone e pipita nan 2.5 centimeter bou tera.



“UN PIDA PAPAYA
TUR DIA TA HACI
BON.”

- 2.7 G **DIETARY FIBER**, 10 % DV
- 31 MG **CALCIUM**, 3.1 PERCENT DV
- 33 MG **MAGNESIUM**, 8 % DV
- 286 MG **POTASIO**, 6.08 % DV
- 0.13 MG **ZINK**, 0.9 % DV
- 95.6 MG **VITAMINA C**, 106.2 % DV
- 58 MCG **FOLATE**, 14.5 % DV
- 1,492 IU **VITAMINA A**, 30 % DV
- 0.47 MG **VITAMINA E**, 2.4 % DV
- 4.1 MCG **VITAMINA K**, 5.1, % DV

Papaya ta yena entre otro cu vitamina nan B, ‘alpha and beta-carotene’, ‘lutein’, ‘zeaxanthin’, koper, ‘pantothenic acid’ y ‘lycopene’.

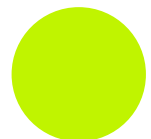
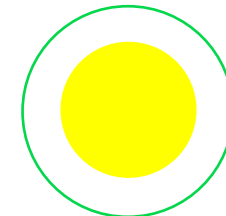
G = gram
MG = milligram
MCG = microgram
IU = International Units
DV = daily value



Ta importante pa e papaya ta poni na un lugha unda cu e ta haya solo pero cu e solo no ta kima e blachi nan di e mata. Especialmente ora cu e mata ta saliendo chikito y por ta delicado ainda.

Muha e papaya nan cada pasa 2-3 dia na cuminsamento dependiendo unda nan bo pone. Si e ta den hopi solo, por muhe cada pasa dos dia y si no ta den hopi solo por muha esaki cada pasa tres dia.

Por cuminsa mira e papaya nan sali despues di 1 pa 2 siman.



PAKICO PAPAYA TA BON?

Papaya tin diferente vitamina y mineral manera cu nos por a mira. E fruta aki ta wordo yama un di e fruta nan mas saludabel na mundo.

Aki nan por mira un lista pa kico tur e papaya ta bon:

1. Asma (Asthma na Ingles)

Papaya ta bon pa preveni asma. E chens pa haya asma ta mas chikito pa e persona nan cu ta come 'beta-carotene'.

2. Cancer

Papaya ta reduci e riesgo tambe pa persona nan cu nan dieta ta yena di 'beta-carotene'

3. Salud di weso

Falta di vitamina K ta wordo relaciona cu problema di weso. Door di come suficiente vitamina K e ta yuda absorba e calcium den e curpa cual ta yuda haci e weso nan mas fuerte.

4. Diabetes

Estudio nan a bin saca afo cu un persona cu ta diabetico tipo 1 cu ta come 'fiber' su nivel di glucose ta mas abou cu un persona diabetico cu no ta come 'fiber'. Tambe, persona nan cu ta diabetico tipo 2 a ripara un mehoracion den nan nivel di suco den sanger, e 'lipid' y insulina.

5. Digestion

Door di e enzym y e 'fiber' cu tin den papaya, esaki nan ta yuda preveni constipashon (esaki ta ora bo ta bai af duro) y ta stimula un digestion regular y saludabel.

6. Problema cu curason

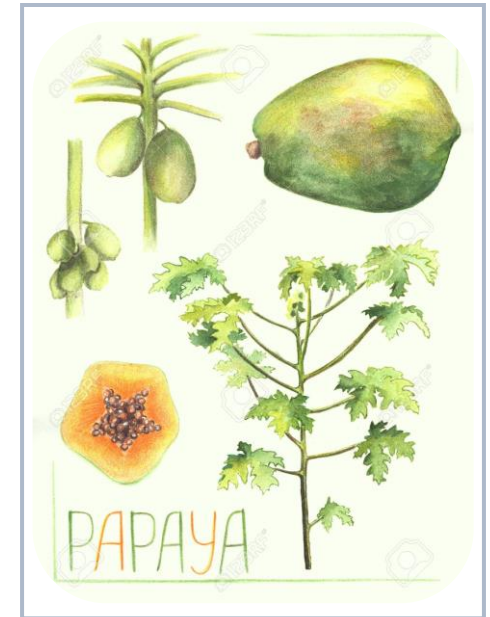
E vitamina, e fiber y potasium den papaya ta yuda core cu problema di curason. Un aumento di potasium y reducion di sodium regular ta yuda preveni problema di curason.

7. Cara (skincare)

Papaya machika hunta na cara ta yuda pa cura herida, preveni infeccion y parti nan cu a kima. Tambe papaya tin vitamine C, cual ta stimala e produccion di 'collagen'.

9. Salud di cabei

Debi na e vitamina A den papaya esaki ta mantene e cabei hidrata despues cu hunta esaki.



POTCHI DI PLANTA

Pa cuminsa planta e papaya por haci uzo di un potchi' mata cumpra of por traha un. Tin persona cu no ta haci uzo di potchi' mata y ta simplemente pone e pipita/ simia nan dibiaha den tera.

Aki abou tin tres idea di potchi cu por wordo usa:



Sea creativo den
cunucu y disfruta di
loke Aruba su tera
por ofrece na nos!



Fuente di informacion:

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/diet/papayas-nutrition-benefits-risks-how-eat-more/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/275517#nutrition>

<http://readytoeat.eu/papaya.html>

<https://www.shutterstock.com/nl/search/papaya+fruit+tree?page=6>

https://www.123rf.com/stock-photo/papaya_leaf.html?sti=mr3o50ed2wm343dzhe

<https://www.gardeningknowhow.com/garden-how-to/propagation/seeds/egg-carton-seed-tray.htm>

<https://gardentherapy.ca/seed-starting-containers-pt-1/>

<https://www.livingsmartqld.com.au/posts/diy-paper-plant-pots>

