পেঁপে স্বাদে অতুলনীয়। পেঁপে খেলে ওজন কমে, ত্বক পরিষ্কার হয়। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট আর নানা উপকারী উপাদানে ভরপুর পেঁপে খেলে একদিকে স্বাস্থ্য যেমন ভালো থাকে, তেমনি চুল আর ত্বকের জন্যও উপকারী। খাবারে তাই পেঁপে রাখাটা জরুরি।

ওজন কমায় পেঁপে  
মাঝারি আকারের একটি পেঁপেতে মাত্র ১২০ ক্যালরি থাকে। এ ছাড়া এর যে পাচক তন্তু থাকে, তা হজমে সহায়তা করে।

ডায়াবেটিসে উপকারী  
পেঁপে খেতে মিষ্টি স্বাদের হলেও এতে চিনির পরিমাণ কম থাকে। এক কাপ টুকরো করা পেঁপেতে ৮ দশমিক ৩ গ্রাম চিনি থাকে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধক উপাদান আছে পেঁপেতে।

চোখের জন্য দরকারি  
পেঁপেতে আছে ক্যারোটিনাইডস নামের উপাদান, যা চোখের জন্য উপকারী। পেঁপেতে টমেটো বা গাজরের চেয়েও বেশি ভিটামিন এ আছে। এ ছাড়া চোখের মিউকাস মেমব্রেনকে সবল করতে ও ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে যে ধরনের উপাদান দরকার, পেঁপেতে তা অধিক পরিমাণে থাকে।

ত্বকের সুরক্ষায়  
ভিটামিন ‘এ’ আর প্যাপিন নামের উপাদান আছে পেঁপেতে, যা শরীরের ত্বকের মৃত কোষগুলো সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে। শরীরের নিষ্ক্রিয় প্রোটিন ভেঙে ফেলে এবং কম মাত্রায় সোডিয়াম ত্বককে আর্দ্র রাখে।

হজমি গুণ  
পেঁপেতে প্যাপিন এনজাইম থাকায় তা খাদ্যের বিপাক প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। এটি মাংস নরম করতেও ব্যবহৃত হয়। এতে তন্তু ও পানির পরিমাণ বেশি থাকায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।