

کیوی بخورید تا سالم بمانید

پزشکان به افرادی که از طعم میوه کیوی تجربه خوبی ندارند توصیه کرده‌اند که این میوه را به دلیل وجود مواد بسیار مغذی آن مصرف کنند.



پزشکان به افرادی که از طعم میوه کیوی تجربه خوبی ندارند توصیه کرده‌اند که این میوه را به دلیل وجود مواد بسیار مغذی آن مصرف کنند.

به گزارش ایسنا، میوه کیوی سرشار از مواد مغذی معدنی و ویتامین‌ها است. این میوه شامل مقدار قابل توجهی ویتامین C، A، و E است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان حلال در آب است که بدن را از ابتلا به چاقی، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان حفظ می‌کند.

ویتامین E نیز تاثیر مشابهی با ویتامین C دارد اما آنتی‌اکسیدان حلال در چربی است، میوه کیوی بدلیل داشتن این دو ویتامین به حفاظت بدن در مقابل [#171«رادیکال‌های آزاد](#) می‌پردازد.

فیبر غذایی موجود در کیوی برای درمان بیماری‌هایی مثل دیابت از طریق کنترل سطح قند خون مفید است. مصرف کیوی همچنین از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می‌کند و مقدار فیبر بالای آن مقدار سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

پزشکان همچنین به بیمارانی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند، توصیه می‌کنند که روزانه این میوه را مصرف کنند تا شانس دومین سکته قلبی در آنان کاهش یابد.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندین‌تایمز، از دیگر فواید این میوه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- جلوگیری از ابتلا به بیماری آسم

- جلوگیری از سرفه و خس‌خس گلو به خصوص در کودکان