



کیوی با آسم مقابله می کند

کیوی میوه بومی کشور چین است. این میوه یکی از غنی ترین منابع مغذی موردنیاز بدن است. میزان آنتی اکسیدان و ویتامین C موجود در آن با پرتقال برابر است...

سلامت نیوز: کیوی میوه بومی کشور چین است. این میوه یکی از غنی ترین منابع مغذی موردنیاز بدن است. میزان آنتی اکسیدان و ویتامین C موجود در آن با پرتقال برابر است. این میوه منبع عالی پتاسیم، فیبر، ویتامین A و E است. در سایت [ehow»171#&](#) درباره خواص این میوه آمده است: ویتامین C موجود در آن، از بروز آسم پیشگیری می کند.

*هر یک پیمانه کیوی حدود ۹۰ درصد ویتامین K مورد نیاز بدن را تامین می کند. این نوع ویتامین در تحکیم استخوان نقش مهمی دارد.

*فیبر موجود در آن، به طور طبیعی یبوست را برطرف می کند.

*احساس خستگی، ضعف و گرفتگی عضله ناشی از پایین بودن میزان پتاسیم بدن، با مصرف روزانه یک یا ۲ عدد کیوی برطرف می شود.

*ویتامین E موجود در این میوه علاوه بر بهبود بخشیدن به ظاهر پوست، مانع از بروز چین و چروک نیز می شود.

*رنگ مو، پوست و چشم با ماده ای به نام ملانین در بدن ارتباط دارد. مصرف این میوه ۱۲ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده را تامین می کند.

*مصرف این میوه از مولکول DNA در برابر آسیب های مختلف محافظت می کند.

*توانایی بدن را برای مقابله با رادیکال های آزاد که به سرطان و التهاب منجر می شود، افزایش می دهد.

*مصرف روزی ۳ وعده کیوی و یا میوه هایی که حاوی ویتامین های C، A، و E است، خطر ایجاد لکه زرد در چشم را ۳۶ درصد کاهش می دهد.

*فلاوانوئید و کاروتینوئید این میوه مانع از رشد سرطان می شود.

*فولات موجود در آن برای جنین مفید است.

*با مصرف منظم این میوه خطر لخته شدن خون و در پی آن خطر سکته کاهش می یابد.

*برای درمان خس خس سینه و سرفه کودکان مفید است.

*پکتین موجود در این میوه کاهش دهنده کلسترول است.

*سوخت و ساز بدن و عملکرد سیستم عصبی را تقویت می کند.

*بر سیستم تنفسی اثر مثبتی دارد.

*رفیق کننده طبیعی خون است.

منبع: روزنامه خراسان