

کیوی را با پوست بخوریم یا بدون پوست؟

کیوی یکی از میوه‌های استوایی است که فیبر، آب و ویتامین C فراوانی دارد.



کیوی یکی از میوه‌های استوایی است که فیبر، آب و ویتامین C فراوانی دارد.

از مهم‌ترین خواص کیوی می‌توان به خاصیت ضد یبوست بودن آن به دلیل فیبر فراوانی که دارد اشاره کرد. در واقع ما معمولاً مصرف کیوی را به عنوان یک ملین طبیعی و پرخاصیت به افرادی که از مشکل یبوست رنج می‌برند، توصیه می‌کنیم. از طرف دیگر، ویتامین C فراوان موجود در کیوی در کنار سایر املاح آن، باعث شده که کیوی را به عنوان یکی از میوه‌های بسیار مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های سودمند برای بدن بشناسیم.

یکی از سوالاتی که این روزها در مورد مصرف کیوی مطرح می‌باشد این است که بهتر است کیوی را با پوست بخوریم یا پوست کنده؟ نکته مهمی که درباره این میوه وجود دارد، امکان ابتلا به حساسیت در اثر مصرف آن است. به عبارت ساده‌تر امکان ایجاد حساسیت به خوراکی‌هایی که بومی یک منطقه خاص نیستند اما در آن منطقه مورد استفاده قرار می‌گیرند، وجود دارد.

به همین دلیل هم ممکن است برخی از ما ایرانی‌ها به ترکیب‌های موجود در کیوی که بومی کشور خودمان نیست، حساسیت داشته باشیم. این مسئله حساسیت، در مورد پوست کیوی هم به شدت مطرح است.

یعنی از آنجا که پوست کیوی به دلیل جنس و شکل خاص خود ممکن است حاوی بسیاری از مواد آلرژن باشد، بنابراین امکان ایجاد حساسیت پوستی به شکل خارش یا حتی حساسیت خوراکی به پوست کیوی، چندان دور از انتظار نخواهد بود و به همین دلیل هم از طرف برخی کارشناسان توصیه می‌شود پوست کیوی را پیش از مصرف آن بگیری.

از طرفی بد نیست بدانید مقداری فیبر، انواع ویتامین و حتی پروتئین در پوست برخی از میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد و به همین دلیل توصیه می‌شود بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها را با پوست مصرف کنید. در مورد کیوی ممکن است ترکیب‌های مختلفی مانند ترکیب‌های فیبری موجود در پوست آن باعث ایجاد حساسیت شوند و این حساسیت هم خودش را با دل‌درد یا سوءهاضمه پس از مصرف میوه نشان دهد بنابراین این به بدن شما بستگی دارد که بتوانید آن را با پوست میل کنید یا نه.

ویتامین E در پوست کیوی

همان طور که ذکر شد؛ کیوی سرشار از ویتامین C است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که کیوی سرشار از ویتامین E نیز هست. ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. دلیل اهمیت این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن می‌باشد که عبارت است از کاهش عوامل شیمیایی مخربی که در اثر استرس‌های فیزیولوژیکی و محیطی در بدن به وجود می‌آیند. روغن‌های گیاهی، مغزها و جوانه گندم از منابع غذایی ویتامین E به شمار می‌روند.

تحقیقات اخیر محققان فرانسوی نشان می‌دهد که دو میوه آووکادو و کیوی نیز سرشار از ویتامین E هستند. آووکادو میوه‌ای روغنی است که به دلیل دارا بودن بسیاری از مواد مغذی به ویژه اسیدهای چرب مفید می‌تواند به عنوان یکی از اجزای سالاد سبزیجات، به رژیم غذایی افزوده شود.

کیوی به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از مواد مغذی از جمله ویتامین C و فلاونوئیدهای مختلف اهمیت بسیار زیادی در تأمین سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مختلف دارد. بر اساس مطالعات اخیر از این پس کیوی به عنوان یکی از منابع ویتامین E نیز به شمار رفته و در پیشگیری از انواع سرطان‌ها نقش دارد.

نکته مهم این است که بخش عمده ویتامین E، در پوست کیوی موجود است، بنابراین توصیه می‌شود که اگر به این میوه یا پوست آن حساسیت ندارید، آن را به خوبی شسته و با پوست مصرف نمایید.