

مبارزه با افسردگی و خستگی با مصرف روزانه کیوی

محققان دریافته‌اند افرادی که روزانه دو عدد کیوی می‌خورند به طور چشمگیری خستگی و افسردگی را از خود دور می‌کنند.



محققان دریافته‌اند افرادی که روزانه دو عدد کیوی می‌خورند به طور چشمگیری خستگی و افسردگی را از خود دور می‌کنند. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران دانشگاه اوتاگو کشور نیوزلند، 54 دانشجوی جوان را که به طور کلی میزان اندکی میوه و سبزیجات تازه مصرف می‌کردند مورد بررسی قرار دادند.

دانش پژوهان دریافته‌اند اگرچه میزان مصرف میوه و سبزیجات در این افراد کم بود اما آنها وجود انرژی زیادی در خود احساس می‌کردند.

به گفته این محققان ظاهراً مصرف میوه و ویتامین ث با خوردن روزانه دو عدد کیوی عامل این انرژی بوده است. کیوی منبع غنی از ویتامین ث است.

پروفسور مارگریت ویسرز از مرکز تحقیقات رادیکال‌های آزاد دانشگاه اوتاگو و مجری این تحقیقات می‌گوید: ویتامین ث به فعال سازی آنزیم‌هایی در بدن کمک می‌کند که سطوح انرژی سوخت و ساز و مواد شیمیایی مختلف را در مغز ارتقا می‌دهند.

نتایج این تحقیقات در نشریه Nutritional Science منتشر شده است.

با این حال محققان تأکید دارند مصرف میوه و ویتامین ث که بیش از نیاز بدن باشد می‌تواند به آسیب دیدگی و نارسایی کلیه منجر شود.

کیوی دارای ویتامین E، A، کلسیم، آهن و اسید فولیک است. یک عدد کیوی متوسط ۴۶ کالری انرژی دارد.

کیوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده و از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می‌کند. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری گلیسیرید دارد از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سگته‌ها جلوگیری می‌کند.