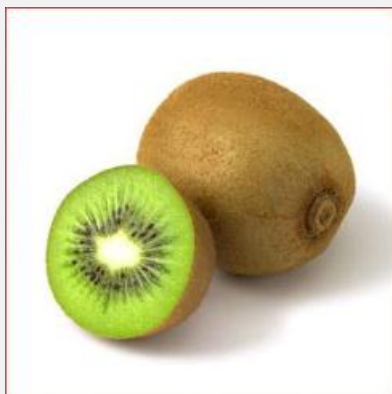


مصرف کیوی و رفع خستگی و افسردگی

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.

پژوهشگران دانشگاه [#171&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 را در خود احساس می‌کردند.

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

پروفسور [#171&مارگریت ویسر](#); از مرکز تحقیقات رادیکال‌های آزاد دانشگاه اوتاگو و مجری این تحقیقات می‌گوید: ویتامین ث به فعال‌سازی آنزیم‌هایی در بدن کمک می‌کند که سطوح انرژی سوخت و ساز و مواد شیمیایی مختلف را در مغز ارتقا می‌دهند.

با این حال محققان تأکید دارند مصرف میزان زیادی 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 تری‌گلیسیرید دارد از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکنه‌ها جلوگیری می‌کند.