

کیوی دوست روزهای سرد

زادگاه کیوی کشور پهناور چین است. زمانی که این میوه در ابتدای قرن بیستم به کشورهای دیگر مانند آمریکا، فرانسه و غیره راه پیدا کرد آن را «انگور چینی» لقب دادند.



زادگاه کیوی کشور پهناور چین است. زمانی که این میوه در ابتدای قرن بیستم به کشورهای دیگر مانند آمریکا، فرانسه و غیره راه پیدا کرد آن را «انگور چینی» لقب دادند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ این میوه ترش و شیرین طرفداران زیادی در سرتاسر دنیا دارد و یکی از میوه‌های فوق‌العاده برای فصل سرما محسوب می‌شود. در این مطلب می‌خواهیم نگاهی داشته باشیم به گلچینی از خواص کیوی. با ما همراه باشید.

ارزش غذایی کیوی

کیوی از 80 درصد آب تشکیل شده و یک میوه کم کالری محسوب می‌شود. در واقع 100 گرم از این میوه حدود 47 کیلوکالری به بدن می‌رساند. با مصرف یک عدد کیوی 10 گرم گلوکز و فروکتوز به بدنتان می‌رسد که خیلی زود هم جذب می‌شوند. کیوی یک میوه بسیار کم چرب است. در هر 100 گرم از این میوه حدود 0/6 گرم چربی وجود دارد که آن هم در دانه‌های سیاه ریز آن نهفته است.

این چربی‌ها هم از نوع اسیدهای چرب امگا 3 هستند که برای مقابله با پیری پوست لازم و ضروری‌اند. هر 100 گرم کیوی 3 میلی‌گرم ویتامین E و 0/05 میلی‌گرم ویتامین پیش ساز A به بدنتان می‌رساند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی این میوه برای مقابله با بیماری‌های مختلف به خصوص پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است. اگر می‌خواهید قلبتان خوب کار کند کیوی را دریابید.

برای آن‌هایی که اهل میوه نیستند

کیوی یک منبع فوق‌العاده برای ویتامین C محسوب می‌شود. در واقع هر 100 گرم از این میوه حدود 80 تا 100 میلی‌گرم ویتامین C دارد برای همین اگر اهل میوه و سبزیجات نیستید سعی کنید حتماً روزانه یک عدد کیوی را میل بفرمایید. علاوه بر این اگر خدای نکرده سیگار می‌کشید نیز باید حواستان بیشتر به میزان ویتامین C بدنتان باشد. شما هم سعی کنید حتماً هر روز یک عدد کیوی میل کنید. مصرف روزانه این میوه برای خانم‌هایی که تحت درمان هورمونی استروژن هستند نیز توصیه می‌شود به خاطر اینکه این داروها میزان ویتامین C بدن را کاهش می‌دهد.

باید بدانید اگر ویتامین C بدنتان کم باشد سیستم ایمنی‌تان به مشکل بر می‌خورد و خیلی زودتر از آنچه تصورش را می‌کنید بیماری به سراغتان می‌آید. باید بدانید که برخلاف میوه‌های دیگر میزان ویتامین C موجود در کیوی بعد از چیده شدن از درخت تغییر زیادی نمی‌کند. در واقع پوست زبر این میوه از تماس با اکسیژن هوا و از بین رفتن ویتامین‌های آن جلوگیری می‌کند. البته این خاصیت محافظتی به دلیل وجود اسیدهای ارگانیکی مانند اسیدسیتریک و اسیدمالیک هم هست. وجود ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B6 و B9 برای سیستم عصبی ما فوق‌العاده است.

پتاسیم و منیزیم

کیوی سرشار از مواد معدنی است. یعنی هر 100 گرم کیوی 700 میلی‌گرم از این مواد معدنی دارد. مصرف روزانه یک عدد کیوی مواد معدنی مورد نیازتان را تامین می‌کند. میزان بالای پتاسیم موجود در این میوه (300 میلی‌گرم) برای تقویت و حفاظت از سیستم قلبی عروقی و به خصوص کنترل فشارخون بسیار مفید است. اگر شما هم جزو افرادی هستید که بعد از

تابستان خیلی دیرتر با فصل سرما اخت می‌شوید کیوی را دریابید. به خاطر اینکه سرشار از منیزیم است.

این ماده معدنی باعث تقویت و احساس آرامش شده و با عوامل ناشی از خستگی عصبی صبحگاهی یا سردرد مقابله می‌کند. اگر دچار بی‌خوابی هستید نیز کیوی و منیزیم آن به دادتان می‌رسد. علاوه بر اینها کیوی منبع فسفر (37 میلی‌گرم)، کلسیم (27 میلی‌گرم) و همچنین آهن (0/4 میلی‌گرم)، مس (0/14 میلی‌گرم)، زینک (0/12 میلی‌گرم) و منگنز (0/1 میلی‌گرم) می‌باشد.

دوست تناسب اندام

یادتان باشد که کیوی سرشار از فیبر است. یعنی 2/5 گرم فیبر برای هر 100 گرم کیوی. این میوه حاوی دو سوم فیبرهای غیر محلول در آب مانند سلولز و یک سوم فیبرهای محلول در آب مانند پکتین است. این میزان فیبر برای مقابله با یبوست بسیار مناسب است و برای افرادی که روده‌های حساسی دارند نیز مشکلی ایجاد نمی‌کند. فیبرها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، کنترل دیابت نوع دو و ایجاد احساس سیری موثرند. اگر دغدغه تناسب اندام دارید بدانید که یک عدد کیوی می‌تواند میان‌وعده مناسبی باشد. چون به خوبی سیرتان می‌کند و اجازه نمی‌دهد ریزه‌خواری کنید.