

کیوی خواص ضد سرطانی دارد

یک کارشناس تغذیه معتقد است آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی می‌تواند از بروز انواع سرطان‌ها پیشگیری کند.



همشهری آنلاین:

یک کارشناس تغذیه معتقد است آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی می‌تواند از بروز انواع سرطان‌ها پیشگیری کند.

کیوی یکی از مهمترین میوه‌هایی است که در فصل پاییز در دسترس است و به دلیل محتوای بالای ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

وی استحکام لته و کاهش کلسترول، اسید اوریک و تری‌گلیسیرید را از دیگر اثرات مصرف کیوی دانست.

این کارشناس تغذیه با اشاره به وجود آنزیم‌هایی برای هضم غذا و پروتئین در کیوی، خاطرنشان کرد: اگر کیوی بعد از غذا مصرف شود می‌تواند به هضم غذا کمک کند.

آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی می‌تواند از انواع سرطان‌ها خصوصا سرطان دستگاه گوارش پیشگیری نماید.

وی در خصوص دانه‌های سیاه موجود در کیوی گفت: این دانه‌ها به دلیل فیبر بسیار بالایی که دارند برای افرادی که دچار یبوست هستند نقش ملین دارد و استفاده از آن قبل از خواب می‌تواند به حرکات دودی دستگاه گوارش کمک کند.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه مصرف دو عدد کیوی متوسط در روز معادل یک واحد میوه با 60 کالری انرژی است، ادامه داد: البته مصرف زیاد از حد کیوی می‌تواند برای دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد کند.

شیرمستی با تاکید بر اینکه مصرف کیوی برای کودکان زیر یکسال توصیه نمی‌شود، افزود: این میوه ممکن است حساسیت زا باشد.

وی تصریح کرد: در تب سنتی کیوی میوه‌ای صفرابر است و به همین دلیل مصرف زیاد آن برای افرادی که سنگ صفرا دارند توصیه نمی‌شود.

این کارشناس تغذیه در خصوص افرادی که کیوی را با پوست مصرف می‌کنند، گفت: مصرف کیوی با پوست برای دستگاه گوارش مناسب نیست و اگرچه توصیه می‌شود اکثر میوه‌ها با پوست مصرف شوند، اما این برای میوه‌هایی است که پوست نازک و نرم دارند.