



برای جلوگیری از تنگ شدن عروق، کیوی بخورید

استادیار گروه باغبانی و مدرس گیاهان دارویی دانشکده‌ی کشاورزی دانشگاه تبریز گفت: کیوی به‌علت خاصیت کاهندگی که بر سطح تری‌گلیسیرید دارد از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکتها جلوگیری می‌کند.

استادیار گروه باغبانی و مدرس گیاهان دارویی دانشکده‌ی کشاورزی دانشگاه تبریز گفت: کیوی به‌علت خاصیت کاهندگی که بر سطح تری‌گلیسیرید دارد از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سکتها جلوگیری می‌کند. «جاوید عمارت‌پرداز» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی آذربایجان شرقی، افزود: کیوی، مقادیر فراوانی آنزیم حل‌کننده‌ی پتاسیم به نام پاپائین دارد که از نظر تجاری برای نرم کردن گوشت مفید بوده و احتمال دارد برای برخی افراد آلرژی‌زا باشد.

وی با اشاره به تأثیر این میوه در کاهش غلظت خون افزود: کیوی مانند قرص آسپرین سبب رقیق شدن خون شده از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می‌کند.

استادیار گروه باغبانی و مدرس گیاهان دارویی دانشکده‌ی کشاورزی دانشگاه تبریز با معرفی منابع غنی موجود در این میوه ادامه داد: کیوی منبع غنی از ویتامین ث، پتاسیم، ویتامین ای، اسید فولیک، فیبر و روی است که برای سلامت بدن بسیار موثر بوده و هر کدام خواص مفید و گوناگونی دارند.

عمارت‌پرداز یادآور شد: ویتامین ث کیوی یک منبع غنی از ویتامین ث است، طوریکه ویتامین ث آن دو برابر این ویتامین در پرتقال است و تحقیقات نشان داده است که مصرف یک کیوی در روز کافی است.

وی از خنثی شدن آنزیم‌های کیوی در معده به وسیله اسید معده گفت و افزود: آنزیم‌های کیوی در معده به وسیله اسید معده از بین می‌رود، اما اسید معده پس از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی زیاد مقداری خنثی می‌شود و آنزیم‌های کیوی می‌توانند مدت کوتاهی فعالیت کنند و این زمان کافی است تا مواد پروتئینی بر اثر این آنزیم‌ها به قطعات کوچک‌تری تجزیه شوند و این امر عمل هضم غذاهای سنگین را در معده و روده آسانتر می‌کند.

استادیار گروه باغبانی و مدرس گیاهان دارویی دانشکده‌ی کشاورزی دانشگاه تبریز با توصیه به افراد مستعد سنگ کلیه خاطر نشان کرد: کیوی سرشار از مقادیر فراوان اگزالات است که باعث تشکیل سنگ در کلیه و کیسه صفرا می‌شود و از همین رو برای افراد مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا مضر است.