

حقایق شیرین از یک میوه ترش



کیوی به رغم اندازه کوچکش فوائد بسیاری برای سلامتی دارد. این میوه سرشار از ویتامین E و C است که هر دو می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با استرس و پیری زودرس موثر باشند.

کیوی به رغم اندازه کوچکش فوائد بسیاری برای سلامتی دارد. این میوه سرشار از ویتامین E و C است که هر دو می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی، مقابله با استرس، بهبود هضم و جذب بیشتر آهن برای داشتن استخوان‌ها، رگ‌های خونی و دندان‌های سالم سودمند است.

کیوی همچنین حاوی نوع نادر و فاقد چربی ویتامین E است. این ویتامین آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش کلسترول و بهبود ایمنی بدن کمک می‌کند. هر دوی این ویتامین‌ها در کیوی به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. این میوه دارای مقدار فراوانی سرتونین است که تاثیر مفید بر فعالیت‌های گوارشی و قلبی و عروقی دارد. این هورمون در تقویت یادگیری، حافظه و آرامش روانی و همچنین کمک به تنظیم اشتها نقش دارد.

هورمون سرتونین همچنین می‌تواند به بهبود خواب کمک کند و در بهبود وضعیت هوشیاری به هنگام صبح نقش دارد. مطالعات حاکی از آن است که مصرف دو عدد کیوی 30 میلی‌گرم منیزیم وارد بدن می‌کند که برای بهبود عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب و افزایش سطح انرژی مهم است.

همچنین میزان پتاسیم آن نسبت به موز 20 درصد بیشتر است و مصرف آن برای کمک به سطح فشارخون و کاهش شکل‌گیری سنگ کلیه و خطر سکنه مغزی ضرورت دارد. طبق بررسی‌های انجمن ریه آمریکا یک فرد بزرگسال به طور متوسط در طول روز 20 هزار بار نفس می‌کشد که می‌تواند فشار زیادی به دستگاه تنفسی وارد کند.

مطالعات انجام شده حاکی از آن است مصرف کیوی می‌تواند تا حدودی این فشار را از دستگاه تنفسی بردارد.

در یک مطالعه انجام شده مشخص شد کودکانی که در طول یک هفته پنج تا هفت عدد کیوی مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر کمتر دچار خس خس سینه می‌شوند.

همچنین علائمی همچون کاهش تنگی نفس، خس خس شدید و سرفه‌های شبانه با مصرف کیوی پایین می‌آید. کیوی حاوی «لوتئین فیتوکمیکال» است و لوتئین ویتامین کاروتنوئید به حساب می‌آید و طبق نتایج برخی از مطالعات از نابینایی ناشی از افزایش سن جلوگیری می‌کند.

همچنین از چشم‌ها در مقابل انواع مختلف آسیب‌های ناشی از مولکول‌های رادیکال آزاد حفاظت می‌کند.

از آنجایی که بدن قادر به ساخت این ویتامین مورد نیاز خود نیست مهم است با مصرف مواد خوراکی حاوی آن، نیاز بدن تامین شود.

از جمله دیگر خواص کیوی عدم وجود چربی در آن و برخورداری از میزان بالایی فیبر خوراکی است. این میوه برای افرادی که نیاز دارند قندخون خود را کنترل کنند انتخاب مناسبی است.

همچنین مصرف آن شیوه مناسبی برای حفظ سلامت قلب، تنظیم دستگاه گوارش و کنترل سطح کلسترول خون است. (ایسنا)