

به خاطر این 6 دلیل کیوی بخورید



کیوی، یکی از میوه های فصل سرد سال است که در میان میوه های موجود، به عنوان منبع غنی ویتامین ث به شمار می آید. گفته می شود با توجه به اینکه این میوه منبع مهمی از ویتامین ث به شمار می آید، برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، چند عدد از آن را در رژیم غذایی روزانه تان جای دهید.

یکی از میوه های فصل سرد سال است که در میان میوه های موجود، به عنوان منبع غنی ویتامین ث به شمار می آید. گفته می شود با توجه به اینکه این میوه منبع مهمی از ویتامین ث به شمار می آید، برای پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، چند عدد از آن را در رژیم غذایی روزانه تان جای دهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، کارشناسان تغذیه تاکید می کنند که به هفت دلیل نباید از خوردن کیوی غافل شوید:

کیوی و ویتامین های آن: این میوه سرشار از ویتامین های C و E است. میزان ویتامین ث موجود در دو عدد کیوی متوسط دو برابر پرتقال است. مطالعات نشان می دهد که کیوی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و با استرس و پیری مقابله می نماید. کیوی برای بهبود زخم و جذب آهن، سلامت استخوان ها، رگ های خونی و دندان ها بسیار مفید است. علاوه بر ویتامین ث، کیوی حاوی ویتامین E است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی به کاهش کلسترول و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند. هر دو ویتامین بدن را در برابر آسیب های سلولی سرطان زا محافظت می کنند.

کیوی و افزایش سروتونین: با خوردن کیوی میزان سروتونین؛ یکی از ناقل های عصبی (نروترنسمیترها) فعال در سیستم عصبی مرکزی و دستگاه گوارش افزایش می یابد. نقش سروتونین در لوله گوارش این است که هضم غذا را کنترل می کند در حالی که در سیستم عصبی مرکزی نقش کنترل خلق و خوی، خواب، اشتها، قدرت یادگیری و حافظه را بر عهده دارد. سروتونین همچنین در ساخت استخوان ها نقش دارد.

کیوی، منبع بسیار خوب منیزیم و پتاسیم: مطالعات نشان می دهد که دو کیوی متوسط 30 میلی گرم منیزیم دارد. این ماده معدنی برای عملکرد عضلات بسیار مهم است و سطح انرژی را افزایش می دهد. پتاسیم موجود در کیوی 20 درصد از موز بیشتر است و یک ماده معدنی عالی برای کنترل فشار خون، کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه، پوکی استخوان و سکنه مغزی به شمار می رود.

کیوی و تنفس آسان تر: انجمن ریه آمریکا اعلام کرده که یک فرد بالغ نزدیک به 20 هزار بار در روز تنفس می کند. کودکانی که 5 تا 7 عدد کیوی در هفته می خورند دچار خس خس سینه کمتری می شوند و تنگی نفس و سرفه شدید شبانه در آنها کاهش می یابد.

کیوی و کاهش خطر ابتلا به نابینایی مرتبط با سن: کیوی حاوی لوتئین یعنی سلطان آنتی اکسیدان ها است که از کوری مرتبط با سن جلوگیری می کند. همچنین سبب محافظت از چشم ها از انواع مختلف آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد می شود.

کیوی و مدیریت قند خون: کیوی بدون چربی است. دو عدد کیوی به تنهایی حاوی فیبر بسیار بالا است و گزینه خوبی است برای کسانی که مدیریت قند خون باید داشته باشند. کیوی میوه خوبی برای سلامت قلب، تنظیم هضم غذا و مدیریت کلسترول است.

منبع: healthline.com