

Kiwi, beneficii uimitoare. Când trebuie consumat

Rodica Mitu / 12 ian 2018 / 23:48



Kiwi este recunoscut pentru beneficiile sale revigorante.

O sursă importantă de vitamine și minerale, fructul de kiwi ar trebui introdus în dietă, fiind ideal pentru îmbunătățirea sistemului imunitar. Deși bananele sunt recunoscute pentru cantitatea mare de potasiu, și acest fruct are o cantitate impresionantă de potasiu.

Potrivit unui studiu realizat în Italia, în cazul copiilor celor care au mâncat kiwi au apărut mai puține probleme respiratorii. Îngă vitamina C, kiwi conține și alți antioxidanți și polifenoli ce îmbunătățesc elasticitatea pielii. Datorită acțiunii sale antioxidante, acest fruct luptă împotriva acțiunii radicalilor liberi, substanțe care accelerează îmbătrânirea pielii. Kiwi reprezintă și o bogată sursă de fibre. Acest lucru previne constipația, dar și alte probleme intestinale.

În cazul în care fructul nu este destul de copt (nu poate fi apăsat ușor cu degetul), se poate coace dacă este depozitat la temperatura camerei, departe de razele soarelui. Se ține departe de alte fructe și se consumă imediat după tăiere, deoarece se oxidează foarte ușor.

[citeste si]

Acest fruct este frecvent recomandat în curele de slăbire, întrucât are foarte puține calorii și o cantitate mare de fibre, ce asigură un tranzit intestinal sănătos.