

فوائد الكيوي في الرجيم والصحة

يتمتع الكيوي بالعديد من المنافع الصحية الغذائية ولكن ما يجهله الكثيرون هو أن هذه الفاكهة تلعب دور بارز في الحمية الغذائية . ما هي فوائد الكيوي في الرجيم وكيف يمكن أن نستفيد منه في إنقاص الوزن؟

تميّز فاكهة الكيوي بانها تتمتع بمنافع صحية فريدة من نوعها وهي غنية بنسبة عالية من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الإنسان. تُساعد الكيوي على خسارة الوزن الزائد ، ضمن النظام الغذائي الصحي المتبّع ، لغناها بالالياف الغذائية ، مما يساعد على الشبع والامتلاء ، وبالتالي يُقلل من كمية الطعام المتناولة ، وذلك بالاتفاق مع أهداف الرجيم المحسّن.

تعرف الكيوي أنها من بين الفواكه المنخفضة في عدد السعرات الحرارية . تحتوي ثمرة كيويه فقط على 42 سعر حراري ، لذا تعد خيار مثالى كوجبة خفيفة عند حمية لإنقاص الوزن.



يعزز الإنظام على تناول الكيوي عمليّة الهضم ، ويساعد على خسارة الوزن الزائد ، نظرًا لاحتواء هذه الثمار على البوتاسيوم ، الذي يساعد في إحراق السعرات الحرارية بالجسم . علمًا بأن السعرات الحرارية في الكيوي هي قليلة ، في مقابل زخورها بنسبة جيّدة من الألياف ، التي تخفف الشراهة على الطعام وتعزز الشعور بالشبع. حيث تحتوي ثمرة كيوي على 2.1 غرام من الألياف.

تعتبر الكيوي مُلِيدٌ طبيعي للأمعاء وتخالص الجسم من الشحوم والسموم المتراكمة فيه. كما تساعد هذه الفاكهة بشكل مباشر في حرق الدهون ، عن طريق المساعدة بالشعور بالشبع لفترة طويلة، وبالتالي عدم تناول عدد كبير من السعرات الحرارية.

القيمة الغذائية للكيوي

تمثل السكريات نسبة 10% من وزن ثمرة الكيوي ، مع حوالي 1% من البروتين ، بالإضافة إلى نسبة جيدة من المعادن ، مثل البوتاسيوم والفسفور والمغنيسيوم والكالسيوم. ويدخل الماء النسبة الأكبر بتركيب هذه الثمرة أي 80% . كما تزخر ثمرة الكيوي بحوالي 150

مليليغرام من الفيتامين C.

فوائد الكيوي الصحية والعلاجية

- تعالج الربو، بما أنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C ومضادات الأكسدة ، التي تساعد على علاج الربو من خلال تحسين وظائف الرئة.
- تقليل نسبة الدهون في الجسم وتخفيض معدّل الكوليسترول السيء في الجسم.
- تحتوي الكيوي على خصائص مضادة للالتهابات ، وبالتالي تفيد في علاج الرشح ونزلات البرد والتهابات الحلق.
- تحسن عمل الجهاز المناعي، تقليل احتمالية الإصابة بالأمراض العامة وتُنْشِط الدورة الدموية الضعيفة.
- تعالج الكيوي الأنيميا ، بحيث تعمل على تحفيز إنتاج المزيد من كريات الدم الحمر.
- تقي الشرايين من التصلب.
- تُرطب البشرة وتحميها من البقع الداكنة من الجلد . بالإضافة إلى أنها تقي من الإصابة بأمراض سرطان الجلد ، نتيجة قدرتها على تخلیص الجسم من السموم.
- تسهل عملية الهضم حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف وتحتوي أيضاً على إنزيم أكتينيدين ، الذي يساعد على تكسير البروتين في الجسم ، وبالتالي يعزز عملية الهضم.
- تقي من الإصابة بفقدان البصر ، فتساعد على حماية العينين من حدوث الضمور البقعي ، السبب الرئيسي لفقدان البصر.



رجيم الكيوي

الفطور: تناول ثمرة من الكيوي مع قطعة من التوت بالجبن وفنجان من الشاي أو القهوة ، بدون سكر.

الغداء: تناول 3 ثمرات من الكيوي مع طبق من السلطة الخضراء و 150 غرام سمك أو دجاج أو لحم مشوي.

العشاء: تناول 5 ثمرات من الكيوي مع كوب زبادي أو 3 ثمرات من الكيوي مع 2 كوب زبادي.