

بالفيديو: أسباب صحية لتناول الكيوي

ينجذب الناس إلى فاكهة الكيوي بسبب لونه الأخضر اللامع وذوقه الغريب. لكن ميزة الكيوي تأتي من فوائدها الصحية. تابع القراءة لمعرفة الفوائد الصحية للكيوي:

يساعد عملية الهضم مع الإنزيمات: يحتوي الكيوي على أكتينيدين، وهو إنزيم يحلل البروتين، الذي يمكن أن يساعد على هضم وجبة مثل وظيفة الإنزيمات في البابايا أو البروميلين في الأناناس.

يساعد على تحسين ضغط الدم: للكيوي مستوى عال من البوتاسيوم الذي يساعد على الحفاظ على توازن الشوارد من خلال مواجهة آثار الصوديوم.

يحمي من تلف الحمض النووي: المزيج الفريد من نوعه لمضادات الأكسدة في الكيوي يساعد على حماية الحمض النووي لخلايا الجسم من الأكسدة المضرة. يشير بعض الخبراء إلى أن هذا يمكن أن يساعد على الوقاية من السرطان.

يعزز حصانة الجسم: قد ثبت أن محتوى الفيتامين سي العالي مع مركبات مضادات الأكسدة الأخرى يعزز جهاز المناعة.

يدعم فقدان الوزن: يحتوي الكيوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ومحتوى من الألياف العالية الذي يعني أنه لن يخلق الاندفاع القوي للأنسولين مثل غيره من الفاكهة التي لديها محتويات عالية من السكر، وبالتالي فإن الجسم لن يستجيب عن طريق تخزين الدهون.

يحسن صحة الجهاز الهضمي: الكيوي هو مصدر عظيم من الألياف. هذا يمنع الإمساك ومشاكل الأمعاء الأخرى.

يساعد على تنظيف السموم من الجسم: الألياف الموجودة في الكيوي تساعد على ربط ونقل السموم من الجهاز المعوي في الجسم.

يساعد على مكافحة مرض القلب: قد تبين أن تناول ٢ إلى ٣ كيوي يوميا يقلل من احتمال تخثر الدم بنسبة ١٨ في المائة ويقلل الدهون الثلاثية بنسبة ١٥ في المائة. الكثير من الأفراد يأخذون الأسبرين للحد من تخثر الدم، ولكن هذا يسبب العديد من الآثار الجانبية بما

في ذلك التهاب ونزيف في الأمعاء. فاكهة الكيوي لديها نفس الفوائد المضادة للتخثر مع عدم وجود آثار جانبية، فقط فوائد صحية إضافية!

مناسب لمرضى السكري: الكيوي لا يرفع نسبة السكر في الدم بسرعة، لذلك إنه فاكهة آمنة لمرضى السكري.

شاهد هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن فوائد الكيوي...