

# فوائد الكيوي في الرجيم والصحة

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

تتميز 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 المتبع ، لغناها بالألياف الغذائية ، مما يساعد على الشبع والامتلاء ، بالتالي يُقلل من كمية الطعام المتناولة ، وذلك بالاتفاق مع أهداف الرجيم المحسوس.

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



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

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

## القيمة الغذائية للكيوي

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

ميلليغرام من الفيتامين C.

## فوائد الكيوي الصحية والعلاجية

- تعالج الربو، بما انها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C ومضادات الأكسدة ، التي تساعد على علاج الربو من خلال تحسي اداء وظائف الرئة.
- تُقلِّل نسبة الدهون في الجسم وتخفض معدَّل الكوليسترول السيء في الجسم.
- تحتوي الكيوي على خصائص مضادة للالتهابات ، بالتالي تفيد في علاج الرشح ونزلات البرد والتهابات الحلق.
- تحسن عمل الجهاز المناعي، تُقلِّل احتمال الإصابة بالأمراض العامة وتُنشِّط الدورة الدموية الضعيفة.
- تُعالج الكيوي الأنيميا ، بحيث تعمل على تحفيز إنتاج المزيد من كريات الدم الحمر.
- تقي الشرايين من التصلُّب.
- تُرطِّب الكيوي البشرة وتؤخِّر ظهور التجاعيد وتزيل البقع الداكنة من الجلد . بالإضافة الى انها تقي من الإصابة بأمراض سرطان الجلد ، نتيجة قدرتها على تخليص الجسم من السموم.
- تسهل عملية الهضم حيث أنها يحتوي على نسبة عالية من الألياف وتحتوي أيضاً على إنزيم أكتينيدين ، الذي يساعد على تكسير البروتين في الجسم ، بالتالي يعزز عملية الهضم.
- تقي من الإصابة بفقدان البصر ، فتساعد على حماية العينين من حدوث الضمور البقعي ، السبب الرئيسي لفقدان البصر.



## رجيم الكيوي

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

الغداء: تناول 3 ثمرات من الكيوي مع طبق من السلطة الخضراء و150 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.