

منها رفع المناعة... طبية توضح فوائد ثمار الكيوي



أشارت الطببة الروسية والأخصائية في أمراض الغدد الصماء، يكاتيرينا كازاتشكوف إلى أن: ثمار الكيوي تحتوي على مواد تساعد في تحسين الصحة ورفع المناعة".

وتقول الطببة: "تحتوي ثمار الكيوي على كمية كبيرة من فيتامين C، حيث ثمرة واحدة متوسطة الحجم فيها كمية من هذا الفيتامين أكثر من الكمية الموجودة في ثمرة برتقال. هذا الفيتامين مهم لدعم المناعة ويساعد الجسم على محاربة الفيروسات والبكتيريا، ويقوي جدران الأوعية الدموية، وهو مهم لإنتاج الكولاجين الضروري لصحة البشرة".

وأضافت: "ثمار الكيوي غنية بالألياف المفيدة لصحة الأمعاء. الألياف تعتبر غذاء لبكتيريا الأمعاء المفيدة، ووجودها يساعد هذه البكتيريا على التكاثف والحفاظ على توازنها في الجسم. كما يحتوي الكيوي أيضا أنزيم الأكتينيد الذي يساعد على هضم البروتينات بشكل أفضل، وهذا مهم لمن يتبع نظاما غذائيا غنيا بالبروتينات".

وأشارت الطيبة إلى أن: "الكيوي يساعد على مكافحة السمنة والوزن الزائد، لأن سرعاتها الحرارية قليلة، وتعطي شعورا بالشبع بسبب احتوائها على كميات كبيرة من الألياف".

وأوضحت الطيبة أن: "ثمار الكيوي يمكن استخدامها في السلطات والعصائر، أو حتى لنقع اللحوم، فمادة الأكتينيدين الموجودة فيها تجعل اللحم طريا، ولكن يجب الحرص على تناول هذه الفاكهة بكميات معتدلة، لا تتجاوز 3 ثمرات في اليوم تعتبر كافية لحصول الجسم على جميع المواد المفيدة".