منها رفع المناعة... طبيبة توضح فوائد ثمار الكيوي

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

وتقول الطبيبة:"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 التكاثر والحفاظ على توازنها في الجسم. كما يحتوي الكيوي أيضا أنزيم الأكتينيدين الذي يساعد على هضم البروتينات بشكل أفضل، وهذا مهم لمن يتبع نظاما غذائيا غنيا بالبروتينات".

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

وأوضحت الطبيبة 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".