آب کیوی دشمن استرس

10 اردیبهشت 1402

کیوی در جدول تراکم مواد مغذی از میوه‌های دیگر بالاتر است و فواید شگفت انگیزی دارد.

میوه کوچک کیوی حاوی گنجینه‌ای از شگفتی‌های غذایی و یک منبع عالی از ویتامین C (اسید اسکوربیک) است.

بعضی از ویتامین‌های دیگر مانند ویتامین A فولات، ویتامین E (آلفا توکوفرول) و ویتامین K (فیلووینون) نیز در کیوی به مقدار قابل قبولی وجود دارد.

همچنین در کیوی مقدار زیادی پتاسیم همراه با سایر مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و فسفر موجود است و در مقایسه با پرتقال منبع بهتری برای ویتامین C محسوب می‌شود.

آب کیوی به جلوگیری از ایجاد لخته خون کمک می‌کند و نیز فشار خون را در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، کاهش می‌دهد، همه این‌ها در نهایت خطر **سکته و حمله‌های قلبی** را کاهش می‌دهد.

اگر مرتب به باشگاه می‌روید، مطمئن شوید مرتبا آب کیوی می‌نوشید تا الکترولیت‌هایی را که حین ورزش از دست رفته است، بازیابی کنید.

همچنین به شما کمک می‌کند **استرس** را بهتر مهار کنید، سروتونین موجود در این آب‌میوه روی روحیه شما موثر است و به شما کمک می‌کند آرام و مسلط باشید و از استرس و افسردگی اجتناب کنید.

علاوه بر فوایدی که گفته شد، آب کیوی برای افزایش اشتها بسیار عالی است و سرشار از فیبر خوراکی و منیزیم است.