

آب کیوی دشمن استرس

کیوی در جدول تراکم مواد مغذی از میوه‌های دیگر بالاتر است و فواید شگفت‌انگیزی 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 مرتباً 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.