

# میوه ای که قاتل فشار خون و سکته قلبی است

10 بهمن 1403

کیوی به دلیل پتاسیم بالای خود در کاهش فشار خون موثر است. مصرف روزانه دو تا سه عدد کیوی می‌تواند خطر بروز مشکلات عضلانی، قلبی و عصبی را کاهش داده و عملکردهای حیاتی بدن را بهبود بخشد.

کیوی با وجود کالری کم منبعی غنی از فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که آن را به گزینه‌ای سالم و لذت‌بخش برای مصرف روزانه تبدیل کرده است. هر ۱۰۰ گرم کیوی حاوی ۸۳.۲ میلی‌گرم ویتامین سی است که حتی از پرتقال هم بیشتر است و تقریباً نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین می‌کند.

طبق گفته فلورانس پوجول، متخصص تغذیه در پاریس ویتامین سی موجود در کیوی به خاطر نوع پوست این میوه تا زمان مصرف کاملاً حفظ می‌شود. او توضیح می‌دهد: «پوست کیوی از ویتامین سی در برابر نور و هوا محافظت می‌کند، زیرا این ویتامین در تماس با نور و هوا به سرعت از بین می‌رود.» دانه‌های سیاه کوچک کیوی منبعی غنی از ویتامین‌ای هستند و این میوه همچنین حاوی مس و ویتامین کا است که به کند شدن روند پیری سلول‌ها کمک می‌کنند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی کیوی با کاهش استرس اکسیداتیو، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهند.

کیوی به دلیل پتاسیم بالای خود در کاهش فشار خون موثر است. مصرف روزانه دو تا سه عدد کیوی می‌تواند خطر بروز مشکلات عضلانی، قلبی و عصبی را کاهش داده و عملکردهای حیاتی بدن را بهبود بخشد.

علاوه بر این فیبر موجود در کیوی به گوارش بهتر و ایجاد حس سیری کمک می‌کند؛ ویژگی‌ای که برای افرادی که به دنبال کاهش یا کنترل وزن هستند، بسیار مفید است.

## آیا منعی برای مصرف کیوی وجود دارد؟

با وجود فواید قابل‌توجه کیوی برخی افراد باید در مصرف این میوه احتیاط کنند. به دلیل وجود اگزالات کلسیم این میوه ممکن است برای افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند، مناسب نباشد. همچنین در موارد نادر حساسیت به کیوی می‌تواند باعث علائمی مانند قرمزی پوست، حالت تهوع یا مشکلات تنفسی شود. اگر هنگام خوردن این میوه دچار این علائم می‌شوید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

با این حال، مصرف روزانه یک کیوی، به‌ویژه در فصل پاییز تا اوایل بهار، راهی ساده برای تامین ویتامین‌ها و فیبر مورد نیاز بدن است. البته برای جلوگیری از تحریک معده توصیه می‌شود بیشتر از ۳ عدد کیوی در روز مصرف نکنید.

جالب است بدانید که تمام قسمت‌های کیوی از جمله بخش گوشتی میوه، دانه‌های سیاه سرشار از

ویتامین‌ای و حتی پوست آن (در صورتی که کاملاً شسته شود)، قابل خوردن است.

صبح‌ها کیوی با ویتامین سی خود شما را سرحال می‌کند و با داشتن سروتونین باعث می‌شود شب‌ها راحت‌تر بخوابید. همچنین آنزیم‌های طبیعی این میوه به گوارش بهتر غذا پس از وعده‌های غذایی کمک می‌کنند.



## نکاتی برای خرید و نگهداری کیوی

برای انتخاب کیوی تازه، به پوست آن دقت کنید. پوستی صاف و بدون چین‌خوردگی نشان‌دهنده تازگی میوه است. اندازه کیوی اهمیت چندانی ندارد، اما کیوی‌های نرم‌تر طعمی شیرین‌تر دارد و آن‌هایی که سفت‌تر هستند معمولاً طعمی ترش‌تر دارند. از خرید کیوی‌های بیش از حد نرم خودداری کنید، چرا که نشان‌دهنده رسیدگی بیش از حد آن‌هاست.

کیوی‌های نارس را می‌توانید در دمای محیط نگهداری کنید اما آن‌ها را دور از سیب قرار دهید، زیرا سیب می‌تواند روند رسیدن کیوی را تسریع کند. کیوی‌های رسیده را بهتر است در یخچال نگهداری کنید. این میوه‌ها تا چند هفته در یخچال تازه می‌مانند اما برای لذت بردن از طعم واقعی آن، بهتر است شب قبل از مصرف کیوی‌ها را از یخچال خارج کنید.

## اما بین کیوی سبز و زرد کدام را انتخاب کنیم؟

این کاملاً به سلیقه شما بستگی دارد. کیوی زرد طعمی شیرین‌تر دارد و سرشار از ویتامین سی است، در حالی که کیوی سبز با طعم ترش‌تر خود حاوی فیبر بیشتری است. هر دو گزینه‌ای سالم و مغذی هستند.