

خوردن 2 کیوی در روز می تواند جایگزین مکمل ویتامین C شود

کیوی میوه پرفایده‌ای که حاوی ویتامینهای زیادی است. بر پایه یک مطالعه جدید مصرف کیوی به دلیل وجود ویتامین سی نیاز فرد به مکملهای حاوی این ویتامین را کاهش می‌دهد.

مطالعه‌ای که اخیراً در مجله *Foods* منتشر شده است نشان داد که مصرف روزانه دو عدد کیوی به مدت شش هفته می‌تواند نیاز به مکملهای ویتامین C را از بین ببرد. در این مطالعه، مشخص شد که مصرف این مقدار کیوی باعث افزایش 150 میلی‌گرم اسید اسکوربیک (ویتامین C) در بدن به شکل روزانه می‌شود.

اهمیت مصرف کیوی برای سلامتی

به گفته دکتر لورا پردی، پزشک خانواده، کیوی به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است. او توضیح داد: “داشتن یک سیستم ایمنی قوی در طول فصل سرما خوردگی و آنفلوآنزا، برای محافظت در برابر ابتلا به ویروس بسیار کلیدی است.”

کیوی طلایی چیست؟

برخلاف کیوی سبز که دارای پوست قهوه‌ای تیره و میوه سبز است، کیوی طلایی پوستی صاف و بدون مو و میوه‌ای زردرنگ دارد. این نوع کیوی حاوی بیش از 290 درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C است.

نتایج مطالعه

مطالعه مذکور که شامل 24 مرد سالم بین 25 تا 60 سال بدون سابقه دیابت یا مشکلات تحمل گلوکز بود، نشان داد که:

- مصرف روزانه کیوی سطح ویتامین C بدن را افزایش می‌دهد.
- مصرف فیبر غذایی شرکت‌کنندگان افزایش یافت.
- هیچ اثر منفی بر شاخص‌های التهابی و متابولیک مشاهده نشد.

حساسیت به کیوی

اگرچه کیوی برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما ممکن است برخی به آن حساسیت داشته باشند. علائم حساسیت شامل خارش گلو، استفراغ، تورم زبان، کهیر و مشکلات تنفسی است. اگر این علائم را تجربه کردید، باید به پزشک مراجعه کنید.

کیوی و ویتامین C

کیوی یکی از منابع برتر ویتامین C است. به گفته ژاکلین وایمن، متخصص تغذیه، کیوی SunGold بالاترین میزان ویتامین C را در هر گرم نسبت به سایر میوه‌ها دارد. یک عدد کیوی SunGold حاوی 130 میلی‌گرم ویتامین C است، در حالی که کیوی سبز حاوی 70 میلی‌گرم ویتامین C است.



تأثیر کیوی بر سلامت کلی

تحقیقات قبلی نشان داده است که مصرف کیوی ممکن است به کاهش طول مدت سرماخوردگی و کاهش علائم آن کمک کند. برای مثال، در یک مطالعه در سال 2012، افرادی که روزانه چهار کیوی طلایی مصرف کردند، علائم سرماخوردگی مانند احتقان و گلودرد را سریع‌تر برطرف کردند.

علاوه بر این، مصرف منظم کیوی می‌تواند به بهبود شاخص‌های سلامت قلب کمک کند:

▪ افزایش کلسترول HDL (کلسترول خوب)

- کاهش تری‌گلیسیرید
- کاهش فشار خون
- کمک به جذب بهتر آهن در افراد مبتلا به کم‌خونی

چگونه کیوی را در رژیم غذایی بگنجانیم؟

به گفته وایمن، کیوی را می‌توان به عنوان میان‌وعده یا بخشی از دسر همراه با سایر میوه‌ها مصرف کرد. او پیشنهاد می‌کند که مصرف کیوی همراه با مواد غذایی غنی از آهن می‌تواند به جذب بهتر آهن کمک کند.

اگر به کیوی حساسیت دارید یا طعم آن را نمی‌پسندید، می‌توانید ویتامین C مورد نیاز خود را از منابع دیگر تأمین کنید. فلفل دلمه‌ای (به ویژه رنگ نارنجی)، کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم بروکسل، توت‌فرنگی و آناناس نیز سرشار از ویتامین C هستند.

نتیجه‌گیری

مصرف کیوی راهی مؤثر و طبیعی برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای مکمل‌های مصنوعی باشد. با افزودن کیوی به رژیم غذایی خود، می‌توانید از مزایای بی‌شمار آن برای سلامتی بهره‌مند شوید.