Owoce na talerzu. Kiwi

Ten włochaty, jajowaty owoc oprócz imponujących ilości witaminy C zawiera bogactwo fitosubstancji, które pobudzają układ odpornościowy oraz chronią przed pewnymi chorobami oczu, serca i nowotworami.

Co zawiera

Aktynidyna Pobudzając naturalne procesy trawienne, enzym ten wspomaga trawienie.
Błonnik Pektyny są rodzajem rozpuszczalnego błonnika, który zapobiega chorobom serca i cukrzycy, podczas gdy nierozpuszczalny błonnik wpływa na sprawną pracę układu pokarmowego i zapobiega zaparciom. (Jeden owoc kiwi dostarcza 2,6 g błonnika – 10 procent dziennego zapotrzebowania, prawie połowa z tego to błonnik rozpuszczalny).
Chlorofil Chociaż niewiele wiadomo o wpływie spożywanego chlorofilu na zdrowie, bada się obecnie jego zdolność do zapobiegania uszkodzeniom DNA spowodowanym przez niektóre związki chemiczne.
Kwas chlorogenowy Związek ten jest przeciwutleniaczem, który zapobiega rozwojowi nowotworu.
Luteina Ten ważny karotenoid może redukować ryzyko nowotworu jelita grubego, zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.
Potas Kiwi jest znakomitym źródłem potasu, pierwiastka ważnego dla sprawnej pracy serca oraz mającego wpływ na ciśnienie krwi. (W jednym owocu znajdują się 252 mg potasu, co stanowi 8 procent dziennego zapotrzebowania).
Witamina C Kiwi zawiera bardzo dużo witaminy C, która działa jak silny przeciwutleniacz. Uważa się, że zapobiega ona infekcjom górnych dróg oddechowych (zatkaniu nosa), chorobom serca, wspomaga układ odpornościowy, a także może strzec przed niektórymi rodzajami nowotworów. Właściwości przeciwutleniające tej witaminy chronią również przed zaćmą (1 owoc kiwi zawiera około 75 mg witaminy C).

Skorzystaj jak najwięcej

Aby zachować witaminę C zawartą w kiwi, należy jeść surowe owoce. Jeśli łączymy kiwi z mięsem, drobiem lub rybą, na przykład w sałatkach, dodajmy je tuż przed podaniem (enzym aktynidyna powoduje, że białko zwierzęce staje się gąbczaste).

Jedz kiwi

Zmiksuj obrane kiwi z sokiem z limonki, a następnie dodaj gazowanej wody mineralnej i lodu – powstanie zdrowy, orzeźwiający napój.

Połącz cząstki kiwi z ogórkiem i czerwoną papryką, polej oliwą z oliwek i podawaj jako dodatek do kurczaka
z grilla.

Pokrojone w plasterki kiwi wymieszaj z serem feta, pomidorami i rzymską sałatą. Polej balsamicznym winegretem.

Do gotowej salsy pomidorowej dodaj posiekane kiwi i podawaj jako dip lub jako pikantny dodatek do dań z mięsa lub drobiu.

Fot. Shutterstock