

# 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.