

خواص کیوی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

سلامت – شادابی پوست و پیشگیری از بیماریها

کیوی فقط یک میوه خوش مزه و سرشار از مواد مغذی نیست بلکه یک ماده طبیعی عالی برای مراقبت از پوست نیز به حساب می آید.

کیوی برای پوست چه خواصی دارد؟

✓ این میوه سرشار از ویتامین E و C و البته آنتی اکسیدان است. این مواد برای تقویت جوان سازی و سلامت پوست بسیار مهم هستند.

✓ علاوه بر این، میوه کیوی سرشار از فیبر است که باعث می شود کیوی یک ملین خیلی خوب باشد.

✓ این میوه در دفع سموم و مواد اضافی در بدن نیز مهم است.

نکته مهم: ویتامین E موجود در کیوی پوست را مرطوب نگه می دارد. هم چنین برای بازسازی سلولهای پوست به کار می رود. با افزایش سن آدمی، پوست شروع به از دست دادن سفتی خود می کند و ما مجبور می شویم برای سالم ماندن پوست خود به محصولات و داروهای گران قیمت و حتی اعمال جراحی روی آوریم. در صورتی که بهتر است به جای اقدامات دیگر برای سالم ماندن پوست از میوه کیوی استفاده کنید.

هم چنین ویتامین C موجود در میوه کیوی برای کلاژن سازی بسیار ضروری است و مصرف این میوه باعث روشن تر شدن رنگ پوست می شود و به روشن شدن تیرگی زیر چشم که یک عارضه به حساب می آید، کمک می کند.

هم چنین ،کیوی هر نوع عدم تعادل در دستگاه گوارش را با تغذیه کردن آن، مانند یک پروبیوتیک، عمل می کند.

میوه کیوی در پیشگیری از بیماریها بسیار مهم است :

۱- افرادی که استخوان های ضعیف و شکننده دارند با اضافه کردن میوه کیوی به رژیم غذایی خود، مقادیر زیادی از ویتامین K و کلسیم دریافت خواهند کرد که این موضوع به تقویت و محکم شدن استخوانهای افراد کمک می کند.

۲- کیوی با داشتن مواد معدنی خاص خود، به خنثی شدن اسید زیاد معده کمک می کند.

۳- میوه کیوی برای کودکان نیز مفید و پر از فایده است.

این میوه با داشتن کلسیم-ویتامین C - آهن- منیزیم و سدیم، به رشد کودکان کمک می کند.

۴- میوه کیوی هم چنین برای متعادل کردن چربی خون، مفید است.

