

Общепринято, что апельсины – кладёзь витамина С. Однако исследования показывают другое: в 100 г среднего апельсина – 53-60 мг аскорбиновой кислоты, а в 100 г зелёного киви – 85-100 мг.

Существуют определённые сорта киви, которые содержат гораздо больше витамина С, чем обычные зелёные. Например, на 100 г плодов Zespri SunGold приходится около 161 мг этого витамина. При этом суточная потребность взрослого в аскорбиновой кислоте составляет 75-90 мг.



Ivar Leidus

Польза киви для организма человека не ограничивается только витамином С. Этот фрукт содержит также витамин К (нужен для свёртываемости кожи, здоровья костей), витамин Е (нужен для кожи и сосудов), калий (нужен для сердца), клетчатка (насыщает и улучшает пищеварение), актинидин (помогает расщеплять белки, облегчает пищеварение).

В киви оказалось витамина С больше, чем в апельсине

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.