

Известно, что киви богат клетчаткой и другими питательными веществами. Вот как это всё влияет на организм.

Поддержание здоровья пищеварительной системы. Согласно научным исследованиям, киви помогает при запорах, дискомфорте и боли в животе, проблемах с пищеварением, рефлюксе. В двух небольших киви содержится больше клетчатки, чем в апельсине.

Улучшение здоровья сердца. Это происходит за счёт фитохимических веществ и антиоксидантов в киви. Один метаанализ показал, что употребление киви повышает уровень “хорошего” холестерина, но не снижает общий уровень холестерина. Учёные также обнаружили, что несколько киви ежедневно в течение одного-двух месяцев помогают снизить уровень триглицеридов (жиров в крови).



HUIZENG HU / Getty Images

Укрепление иммунитета. Результаты одного исследования показали, что

употребление двух небольших киви в день может для некоторых людей заменить потребность в добавках витамина С.

Улучшение здоровья глаз. В киви содержится много лютеина. Учёные выяснили, что лютеин может улучшить симптомы заболевания жёлтого пятна или защитить от его развития. Один метаанализ показал также, что потребление большего количества витамина С связано со снижением вероятности появления катаракты.

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