

КИВИ: экзотический фрукт с «волшебными» свойствами



Родиной киви, а точнее актинидии деликатесной, является Китай, поэтому экзотический фрукт иногда по-прежнему называют «китайским крыжовником». Плоды диких актинидий были маленькими, массой не более 30 граммов. Но в начале двадцатого века эту дальневосточную лиану завезли в Новую Зеландию, где местные селекционеры вывели крупноплодный сорт с ягодами до 100 граммов.

Здесь же фрукт получил своё нынешнее название – из-за сходства коричневатых опушённых плодов со знаменитой новозеландской птицей киви. В наше время культурные потомки «китайского крыжовника» выращиваются во многих странах, в том числе в России, в Краснодарском крае. В зависимости от сорта мякоть у киви зелёная или жёлтая и очень вкусная!

Киви имеет очень высокую пищевую ценность. По многим показателям он – рекордсмен среди других ягод и фруктов. Это настоящий кладезь полезных пищевых веществ. В нём содержится мощный комплекс природных антиоксидантов, который и обуславливает во многом лечебное действие этого фрукта. В состав киви входят витамины А (точнее бета-каротин и другие каротиноиды), группы В (в т. ч. фолиевая кислота), С (один плод содержит почти суточную норму), D, E, K, а также органические фруктовые кислоты, клетчатка, растительный белок – фермент актинидин, моно- и дисахариды, пектины, биофлавоноиды (в т. ч. рутин). Киви также богат минеральными веществами: калием, магнием, селеном, цинком, натрием, кальцием, железом, фосфором, марганцем.

Полезные свойства киви многогранны:

- понижает кровяное давление, нормализует тонус сосудов;
- препятствует возникновению сердечных аритмий, укрепляет мышцу сердца;

- снимает воспаление сосудистой стенки, укрепляет капилляры;
- препятствует тромбообразованию, улучшая «текучесть» крови;
- снижает повышенный уровень холестерина;
- помогает эффективному пищеварению, очищает толстый кишечник, избавляет от запоров;
- повышает уровень гемоглобина крови;
- способствует стрессоустойчивости и снятию нервного напряжения;
- снижает риск развития онкопатологии;
- предупреждает образование камней в почках;
- препятствует раннему поседению волос;
- укрепляет неспецифический иммунитет (улучшает выработку интерферона и активность клеток-«защитников» лимфоцитов);
- выводит лишнюю жидкость из организма, борется с отёками;
- помогает при хронической усталости и высоких физических нагрузках;
- способствует очищению организма от различных токсинов (при отравлениях, работе на вредном производстве, плохой экологической обстановке и т.п.);
- нормализует обмен веществ при сахарном диабете и ожирении;
- способствует нормальному развитию плода у беременных женщин;
- улучшает состояние мышц и соединительной ткани (кожи, ногтей, волос, костей, хрящей и связок).

Киви – прекрасный фрукт для похудения! В 100 г фрукта содержится всего 61 ккал. А природный фермент актинидин ускоряет основной обмен, т. е. помогает «сжигать» лишний жир. Так что киви можно рекомендовать всем, кто мечтает о стройной фигуре!

Рекомендуется съедать не более трёх штук киви в день. Полезно это делать в качестве перекуса или минут за 30 до приёма пищи. Киви можно употреблять не только в свежем виде, но и сделать из него желе или варенье, подать к мясу, добавить в салат, использовать при приготовлении пирогов.

Из мякоти киви можно сделать маску для лица, которая будет обладать тонизирующим, отбеливающим, увлажняющим и омолаживающим свойствами.

Противопоказания к употреблению киви

Аллергикам (особенно с аллергией на бананы, папайю или ананасы) надо быть осторожными при употреблении киви, т. к. этот экзотический фрукт может вызвать сильную реакцию – с астматической одышкой, дерматозом глотки, отёком языка.

Киви противопоказан больным гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, людям, имеющим язву желудка.

Осторожно киви следует употреблять при почечной недостаточности.

Нельзя киви употреблять при кишечных инфекциях из-за слабительного эффекта.

Приятного аппетита и доброго здоровья!

Врач Ярославского областного центра медицинской профилактики Т. А. Селезнёва