

Faida za kiwi kama tunda

Kiwifruit kwa ujumla hukua mviringo na ni sawa na yai ya kawaida ya kuku. Ngozi yao ina rangi ya caramel, nyuzinyuzi, na kufunikwa na fuzz nyepesi. Licha ya mipako yake ya fuzzy, ngozi ya kiwi ni chakula na tindikali. Ni matunda madogo ambayo yana ladha nyingi na faida nyingi za kiafya. Massa yake ya kijani ni tamu na siki. Pia ina vitamini C nyingi, vitamini K, vitamini E, folate, na virutubishi vya potasiamu. Pia wana antioxidants nyingi na ni chanzo kizuri cha nyuzi. Mbegu zake ndogo nyeusi zinaweza kuliwa, sawa na ngozi ya kahawia isiyo na rangi, ingawa wengi hupenda kumenya kiwi kabla ya kula. Kiwi inaweza kuwa katika msimu mwaka mzima. Hupandwa California kuanzia Novemba hadi Mei na New Zealand kuanzia Juni hadi Oktoba. Inawezekana pia kupata kiwi katika fomu ya ziada. Kiwi ya kijani ya Hayward ni aina maarufu zaidi ya kiwi kwenye masoko. Mwingine ni kiwi ya dhahabu. Kiwi za dhahabu zina ngozi ya shaba na kofia iliyoelekezwa upande mmoja. Ladha ya kiwi ya kijani wakati fulani hufafanuliwa kuwa mchanganyiko wa sitroberi, ndizi, na nanasi. Kiwi ya dhahabu ina massa ya njano ambayo haina asidi kidogo kuliko kiwi ya kijani na ina ladha ya kitropiki



Kiwi, inayojulikana kwa rangi yake nzuri na ladha ya kupendeza, ni chakula cha juu ambacho wengi hufurahia. Kamili katika parfaits ya mtindi au baa za matunda waliohifadhiwa, hufanya nyongeza ya kupendeza kwa mapishi isitoshe. Kiwi ni beri kubwa ambayo hukua kwenye aina ya mzabibu wa jenasi Actinidia, unaojulikana kwa jina lake kamili. Kiwi imekuzwa huko New Zealand, lakini beri hii ya ujasiri ilitoka mashariki mwa Uchina.

Je, ni faida gani za Kiwi kiafya?

Faida muhimu za kiafya zinaweza kutolewa na vitamini, nyuzinyuzi, na antioxidants. Nyama ina vitamini nyingi ambazo huongeza kinga na kupunguza hatari ya ugonjwa. Nyuzinyuzi za lishe zinazopatikana katika kiwifruit zinaweza kusaidia kusaga chakula kwa afya na mara kwa mara. Kiwi inaweza kutoa faida zingine za kiafya kama vile

Faida za Kiwi kwa Wagonjwa wa Moyo:

Maudhui ya potasiamu ya kiwi husaidia afya ya moyo. Kuongezeka kwa ulaji wa potasiamu na kupungua kwa wakati huo huo katika sodiamu husaidia kupunguza ugonjwa wa moyo na mishipa. Potasiamu inajulikana kusaidia katika mchakato wa kupunguza damu na kuondoa vifungo. Kiwifruit ina polyphenol ya antioxidant inayojulikana kama quercetin ambayo husaidia kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo.

Kiwi ni nzuri kwa shinikizo la chini la damu:

Kutokana na maudhui ya juu ya potasiamu, kiwi inaweza kusaidia kupunguza shinikizo la damu.

Kiwi ni nzuri kwa digestion:

Kiwi husaidia kulisha mfumo wa mmeng'enyoo kwa kutenda kama kipengele cha prebiotic. Kiwi mbichi ina kimeng'enyoo cha kuyeyusha protini kinachojulikana kama actinidin ambacho husaidia usagaji chakula kama papaini kwenye papai.

Kiwi hulinda dhidi ya uharibifu wa DNA:

Kiwifruit ina mchanganyiko wa kipekee wa antioxidants ambayo husaidia kulinda DNA ya seli kutokana na uharibifu wa oksidi. Flavonoids na phytonutrients katika tunda hili bora ni wajibu wa kulinda DNA

Faida za Golden Kiwi kwa Kupunguza Uzito:

Kiwifruit ina index ya chini ya glyceemic na maudhui ya juu ya fiber, ambayo ina maana itazuia mwili kujibu kwa kuhifadhi mafuta.

Kiwi husaidia kuondoa sumu:

Maudhui ya nyuzi za kiwi husaidia kufunga na kuhamisha sumu kutoka kwa njia ya utumbo.

Kiwi Inasaidia Kupambana na Ugonjwa wa Moyo:

Ulaji wa kiwis husaidia kupunguza uwezo wa kuganda kwa damu na pia hupunguza triglycerides kwa asilimia 15, kwani ina faida za kupunguza damu.

Kiwi hutoa kinga dhidi ya kuzorota kwa seli:

Kiwi ina kiwango kikubwa cha lutein na zeaxanthin, ambazo ni kemikali za asili zilizopo kwenye macho ya mwanadamu. Kama matokeo, inalinda dhidi ya shida za macho. Kiwi pia ina vitamini A, ambayo ni ya manufaa kwa afya ya macho. Kiwi Husaidia Kudumisha Mizani ya Alkali:

Kiwi inajulikana kama tunda la alkali zaidi, ambayo inamaanisha kuwa ina ugavi wa madini mengi ambayo yanaweza kuchukua nafasi ya vyakula vya asidi nyingi. Kiwi Inasaidia Kupambana na Saratani:

Kiwi ni chanzo kikubwa cha vitamini C ambayo hutunufaisha kwa kuondoa radicals bure ambayo huharibu seli zetu na inaweza kusababisha saratani ya ngozi. Pia huzuia saratani ya utumbo mpana. Massa ya tunda hili ina nyuzinyuzi mumunyifu ambayo inakuza ukuaji wa bakteria nzuri kwenye koloni, kupunguza saratani ya koloni.

Faida za kiafya za Kiwi kwa wagonjwa wa kisukari:

Fahirisi ya glycemik ya Kiwi iko chini sana, na hivyo kuzuia kuongezeka kwa sukari ya damu mara moja. Kiwifruit pia ina inositol, ambayo ni kimeng'anya ambacho husaidia kudhibiti sukari ya damu.

Kiwi kwa matengenezo na ukarabati wa mifupa:

Kiwi ina kiasi kikubwa cha vitamini K na kalsiamu, ambayo ni muhimu kwa afya ya mifupa. Pia husaidia kupunguza uharibifu wa mfupa na kupambana na osteoporosis.

Kiwi kwa matibabu ya pumu:

Wingi wa vitamini C katika kiwifruit umehusishwa na kupungua kwa dalili za kupumua kwa wagonjwa wengine wa pumu. Hii ni kweli hasa kwa watoto, ambao wanaonekana kufaidika zaidi na matumizi ya kiwifruit.

Thamani ya lishe ya matunda ya kiwi:

Huenda umesikia kwamba kiwi ina vitamini C nyingi, lakini juu ya hayo, ina maelezo ya lishe ya ajabu. Tunda hili la kalori ya chini (kalori 61 kwa 100g) linaweza kutoa virutubisho vingi muhimu kwenye

RDA

yako.

Hapa kuna maelezo mafupi ya lishe ya 100g ya kiwi mbichi:

Lishe	Kiasi katika kiwi 1 (69 g)	Mahitaji ya kila siku ya watu wazima
Nishati (kalori)	42.1	1,600-3,000
Wanga (g)	10.1, pamoja na 6.2 g ya sukari	130
Nyuzi (g)	2.1	22.4-33.6
Kalsiamu (mg)	23.5	1,000-1,300
Magnesiumu (mg)	11.7	310-420
Fosforasi (mg)	23.5	700-1,250
Potassiumu (mg)	215	4,700
Shaba (mcg)	90	890-900
Vitamini C (mg)	64	65-90
Folate (mcg)	17.2	400
Lutein na zeaxanthin (mcg)	84.2	Hakuna data
Beta carotene (mcg)	35.9	Hakuna data
Vitamini E (mg)	1.0	15
Vitamini K (mcg)	27.8	75-120

Faida za kiwi kwa ngozi:

- Kiwi husaidia uponyaji wa haraka wa majeraha na michubuko kwenye ngozi, kwa sababu ya vitamini C, ambayo husaidia katika uponyaji wa jeraha.
- Kupaka kiwi safi kwenye ngozi husaidia kusafirisha virutubisho muhimu kwenye ngozi ya ngozi. Hii husaidia kurejesha uimara wa ngozi.
- Kiwi ni tajiri sana katika vitamini C na asidi ya amino. Hii husaidia kuweka miale hatari ya jua mbali na kuzuia uharibifu wa jua.
- Kiwi kitamu kinaweza kutumika kama kisafishaji bora cha uso. Nadhani nini? Kwa sababu inalinda ngozi dhidi ya itikadi kali ya bure na husaidia kurejesha usawa wa asili wa pH (bila msaada wa kemikali kali).
- Unapochubua kiwi na kusugua maganda kwenye ngozi/uso wako, unaweza kuchubua seli za ngozi zilizokufa kwa furaha, kutokana na vimeng'enya vilivyomo ambavyo hufanya ngozi yako kutokuwa na dosari na nyororo.
- Uwepo wa furaha wa virutubisho vinavyofaa ngozi kama vile vitamini C, E, na antioxidants huchochea na kurejesha afya ya ngozi.
- Kiwi ina kiasi kikubwa cha vitamini E, ambayo hufanya ngozi kuwa changa na nyororo, na husaidia kuzaliwa upya kwa seli za ngozi.
- Ukiwa na ngozi ya mafuta, uso wako unaweza kuangazia nuru. Kuna mtu yeyote, wa kuamini 'kutendua' sebum? Ndio, kuna kiwi.
- Kiwi, ndiyo, kiwi, huondoa radicals bure. Omba, hii inasaidiaje? Hii huchelewesha dalili za kuzeeka kama vile mikunjo, madoa ya umri, na mistari laini.
- Madirisha ibukizi kwenye uso yanaweza kuharibu hisia. Asante kiwi. Ina mali ya kupinga uchochezi, ambayo husaidia kupambana na acne na pores wazi ili kuzuia kuzuka zaidi.
- Uzuri wa vitamini C huja katika kucheza linapokuja suala la kuangaza ngozi! Kiwifruit ina vitamini C ambayo husaidia kulainisha ngozi.
- Hakuna mapato bila maangaiko. Chukua tu kiwi na ujumuishe katika milo yako ya kila siku au vitafunio. Na kisha inaendelea kuangaza kwa kawaida.
- Matunda ya rangi ya kahawia yenye rangi ya kijani yenye kitamu hujaza ngozi yako na uwezo wake wa kunyonya.
- Je, unajisikia vibaya ukiwa na ngozi ngumu? Ilainisha na kuilisha kwa kula kiwi.
- Je! unajua kuwa matunda yenye vitamini C kama kiwi huboresha mwonekano wa duru za giza? Hiyo ni jinsi gani? Kuimarisha dermis ya kope. Kwa hiyo, hakuna ngozi nyeusi zaidi chini ya macho.
- Kiwifruit ina asidi ya mafuta ya omega-3 ambayo huilinda kutokana na magonjwa makubwa kama magonjwa ya ngozi na saratani.
- Kiwi ni chakula cha kupambana na uchochezi. Husaidia kupunguza uharibifu wa oksidi ya ndani.

Madhara ya Kiwi kwa Afya:

Vizuizi vya Beta:

Madaktari mara nyingi huagiza dawa hizi kwa watu wenye ugonjwa wa moyo. Vizuizi vya Beta vinaweza kusababisha viwango vya potasiamu kuongezeka katika damu, kwa hivyo watu wanaotumia aina hizi za dawa wanapaswa kufuatilia ulaji wao wa potasiamu.

Upasuaji:

Upasuaji wa kuchukua nafasi ya kiungo na bandia inaweza kuwa chaguo. Aina hii ya upasuaji mara nyingi hufanywa ili kuchukua nafasi ya nyonga na magoti. Ikiwa arthritis yako ni kali zaidi kwenye vidole au vifundo vyako, muunganisho wa pamoja unaweza kufanywa na daktari wako. Katika utaratibu huu, ncha za mifupa yako zitafungwa pamoja hadi zipone na kuwa moja.

Matatizo ya Figo:

Ulaji wa potasiamu nyingi pia unaweza kuwa na madhara kwa watu ambao figo zao hazifanyi kazi ipasavyo. Matatizo ya kutishia maisha yanaweza kutokea ikiwa figo haziwezi kutoa potasiamu ya ziada kutoka kwa damu.

Vizuia vimelea:

Watu walio katika hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa wanaweza kuchukua dawa za kupunguza damu, kama vile warfarin (Coumadin). Kiwi ina kiasi kikubwa cha vitamini K ambayo inaweza kuingiliana na shughuli za wembamba katika damu. Mtu yeyote anayetumia dawa hizi anapaswa kushauriana na daktari kabla ya kuongeza ulaji wake wa vyakula vyenye vitamini K.

Mzio:

Watu wengine hupata athari za mzio kwa kiwi. Mtu yeyote anayepata mizinga, upele, au uvimbe baada ya kula kiwi anapaswa kutafuta matibabu. Mmenyuko mkali unaweza kusababisha anaphylaxis, ambayo inaweza kuhatarisha maisha.

Kiwi katika lishe:

Hapa kuna vidokezo vya kujumuisha kiwi katika lishe yako:

- Tengeneza vikombe vya kiwi kwa kukata kiwi iliyoiva katikati, ukiacha ngozi, na kula kila nusu kwa kijiko.
- Tengeneza cocktail ya matunda na kiwi, mananasi, embe na vipande vya sitroberi.
- Tengeneza laini ya kijani au juisi na kiwi, mchicha, tufaha na peari.
- Gandisha vipande vya kiwi na uvile kama vitafunio au dessert siku ya moto.