

کیوی را با پوست نخورید

یک کارشناس تغذیه معتقد است: مصرف کیوی با پوست برای دستگاه گوارش مناسب نیست و می‌تواند ورم معده را به همراه داشته باشد.

مریم شیرمستی در گفت و گو با ایسنا درباره خواص کیوی، اظهار داشت: کیوی یکی از مهمترین میوه‌هایی است که در فصل پاییز در دسترس است و به دلیل محتوای بالای ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

وی استحکام لثه و کاهش کلسترول، اسید اوریک و تری‌گلیسیرید را از دیگر اثرات مصرف کیوی دانست.

این کارشناس تغذیه با اشاره به وجود آنزیم‌هایی برای هضم غذا و پروتئین در کیوی، خاطرنشان کرد: اگر کیوی بعد از غذا مصرف شود می‌تواند به هضم غذا کمک کند.

شیرمستی گفت: آنتی اکسیدان موجود در کیوی می‌تواند از انواع سرطان‌ها خصوصا سرطان دستگاه گوارش پیشگیری نماید.

وی در خصوص دانه‌های سیاه موجود در کیوی گفت: این دانه‌ها به دلیل فیبر بسیار بالایی که دارند برای افرادی که دچار یبوست هستند نقش ملین دارد و استفاده از آن قبل از خواب می‌تواند به حرکات دودی دستگاه گوارش کمک کند.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه مصرف دو عدد کیوی متوسط در روز معادل یک واحد میوه با ۶۰ کالری انرژی است، ادامه داد: البته مصرف زیاد از حد کیوی می‌تواند برای دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد کند.

شیرمستی با تاکید بر اینکه مصرف کیوی برای کودکان زیر یکسال توصیه نمی‌شود، افزود: این میوه ممکن است حساسیت را باشد.

وی تصریح کرد: در تب سنتی کیوی میوه‌ای صفرابر است و به همین دلیل مصرف زیاد آن برای افرادی که سنگ صفر دارند توصیه نمی‌شود.

این کارشناس تغذیه در خصوص افرادی که کیوی را با پوست مصرف می‌کنند، گفت: مصرف کیوی با پوست برای دستگاه گوارش مناسب نیست و اگرچه توصیه می‌شود اکثر میوه‌ها با پوست مصرف شوند، اما این برای میوه‌هایی است که پوست نازک و نرم دارند.