7 причин чаще есть киви

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/7-prichin-chashe-est-kivi/
1. Киви богат витамином С, который укрепляет стенки кровеносных сосудов, снижает риск кровоизлияний и нормализует давление.
Интересно, что по содержанию витамина С один киви равен двум апельсинам.
Съедайте по одному киви в день – и дефицит витамина С вам не грозит!

2. Киви против стресса! Этот тропический фрукт содержит антистрессовый минерал – магний, который отлично снимает мышечные спазмы и напряжение, обеспечивая отдых и покой всему организму.

Перекус свежими киви поможет вам восстановить силы, прийти в себя после стресса, а также защитит от тревожных мыслей и переживаний.

3. Киви наладит работу кишечника. Киви богат ценными пектиновыми веществами, которые помогают вывести шлаки и токсины из организма, нормализуют работу кишечника, служат профилактикой запоров.

4. Киви защищает от простуды и гриппа. Для иммунной системы этот фрукт – находка. В киви есть большое количество органических кислот, а также витамина С, которые повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям. Кроме того, киви помогают легче перенести простудные заболевания и ускоряют выздоровление.

5. Прочь отеки и проблемы с желчным пузырем. В соке киви содержатся органические кислоты, которые усиливают желче- и мочеотделение, помогают выводить лишнюю жидкость из организма. Включате киви в свой дневной рацион, чтобы предупредить отеки и застой желчи в организме.

6. Киви поможет похудеть. Этот фрукт просто находка для мечтающих похудеть. Киви помогает организму справиться с перевариванием пищи, как белковой, так и жирной. А также способствует очищению организма, выводя шлаки.

7. Укрепляет сердце. Витамины и полезные вещества, которые содержатся в киви, благотворно действуют на сердце. Свежие киви в ежедневном рационе служат хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, особенно атеросклероза.