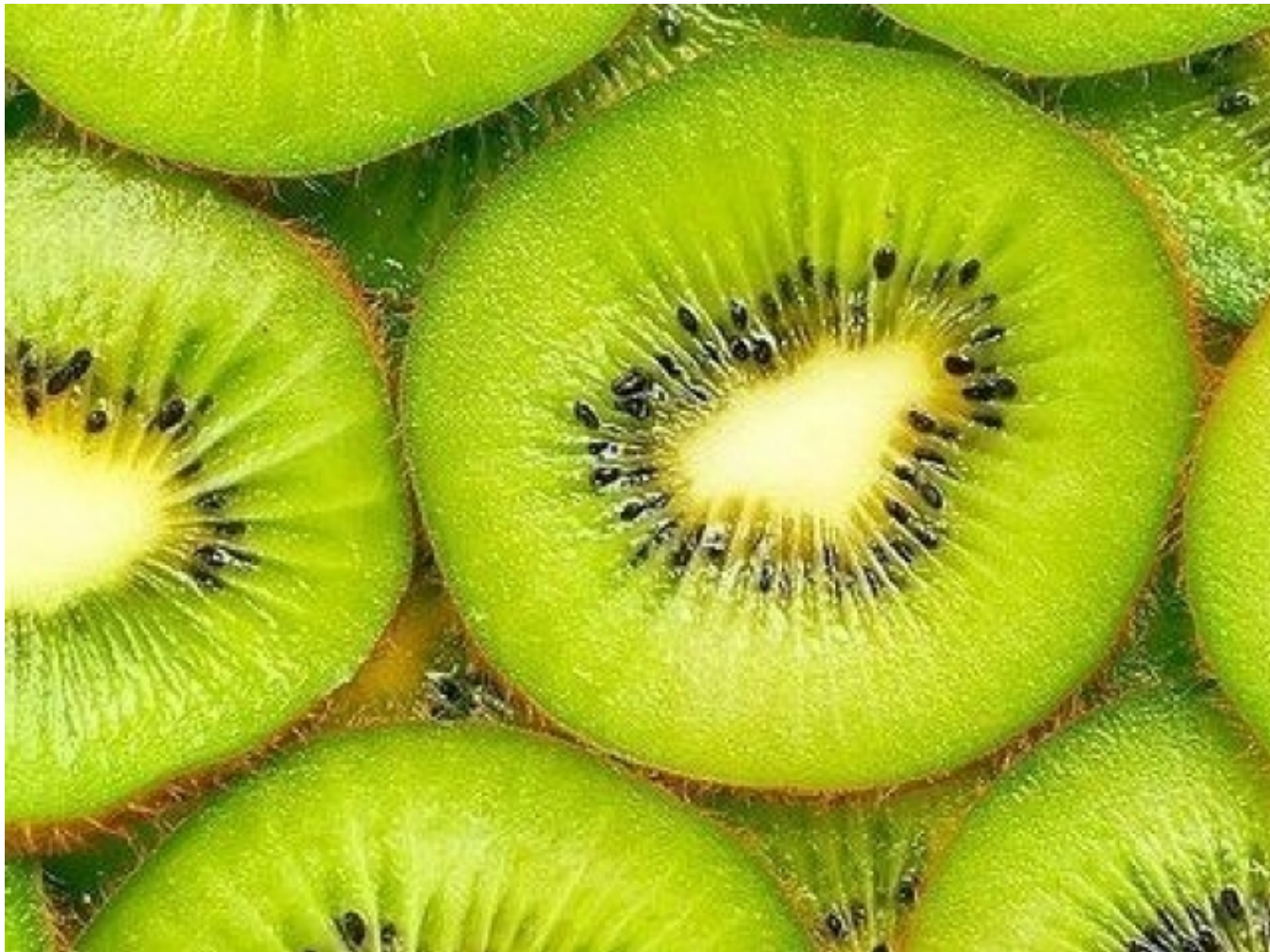


Чем полезно киви?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezno-kivi/>

Вот вам 8 причин употреблять киви!

1. Киви полезен при болезнях сосудов и незаменим для сердечников из-за хорошего витаминного состава. Этот волосатый фрукт поможет снизить артериальное давление. Киви борется и с излишним холестерином.

2. Согласно исследованиям норвежских ученых, потребление киви поможет снизить на 15% уровень жирных кислот.

3. Китайский крыжовник можно есть для устранения проблем пищеварения и снятия тяжести в желудке. Считается, что употребление киви может быть профилактикой глистов. Однако научно этот факт не доказан.

Киви рекомендуется употреблять при камнеобразовании в почках.

4. Для людей, страдающих диабетом, киви – один из фруктов, которые можно есть. Сахара в фрукте почти нет, поэтому киви главенствует во многих диабетических диетах.

5. Киви помогает лечиться от болезней органов дыхательных путей. Согласно исследованию итальянских ученых, этот фрукт уменьшает хрипоту, вечерний кашель и отдышку. Главный секрет – регулярное потребление киви (по 2-3 фрукта в день, не меньше).

6. Также врачи рекомендуют есть киви во время гинекологических заболеваний и при климаксе.

7. Один стакан сока из киви помогает поддерживать организм в добром здравии во время эпидемии гриппа и ОРВИ, повышая защиту организма.

8. Также киви помогает ухаживать на лицом и шеей. Распространены творожно-фруктовые маски, главным ингредиентом в которых помимо творога выступает как раз этот фрукт.