

فوائد الكيوي .. حبة تعادل كيلو برتقال

قال الأستاذ في كلية الزراعة بجامعة أوردو التركية، البروفيسور توران قره دنيز، إن حبة كيوي، يتراوح وزنها بين خمسين وستين غراما، يمكن لها أن تلي كافة احتياجات جسم الانسان البالغ من فيتامين "سي" خلال اليوم الواحد.

ونصح قره دنيز بتناول حبة كيوي على الأقل يوميا، مشيراً أن حبة كيوي واحدة تعادل كيلوغراما واحدا من البرتقال من حيث غناها بفيتامين "سي".

وأردف قائلاً إنه بما أن جسم الإنسان لا ينتج فيتامين "سي" فإنه يضطر للحصول عليه من الخارج "لذا أنصح بتناول الكيوي يوميا لغناه بفيتامين (سي)

وأشار قره دنيز إلى احتواء الكيوي على فيتامين "إيه" و"إي" إلى جانب فيتامين "سي" لافتاً إلى أن الكيوي له تأثير في خفض ضغط الدم والكوليسترول.