

## **PROPRIETA' DEL KIWI**

Di origine cinese, è stato apprezzato per le sue proprietà medicinali fin dai tempi antichi.

Ironia della sorte, lungo il corso della storia, divenne noto come frutto nazionale della Nuova Zelanda e fu reintrodotto nel mondo come "kiwi" piuttosto che con i suoi vecchi nomi moniker - yang tao e uva spina cinese. Sembra abbia trovato la sua strada verso la Nuova Zelanda attraverso dei missionari, e ha guadagnato tanta popolarità nel paese che ha iniziato a essere coltivato ed è stato commercializzato come "kiwi" (che assomiglia molto al loro uccello nazionale). Anche in Europa e in America è divenuto molto popolare, usato come frutto, nei cereali, dessert e altri prodotti alimentari.

Considerato un frutto esotico, il kiwi si presenta spesso come condimento in torte o in macedonie, insalate e frullati. Molto raramente è cotto; soprattutto nei dessert, viene utilizzato fresco in quanto un enzima presente in esso tende ad abbattere le proteine del latte piuttosto rapidamente, interferendo con la consistenza finale del piatto. Agisce anche come agente inteneritore per le carni ed è comunemente usato nella preparazione di arrostiti e curry. Tuttavia, per sfruttare al meglio il suo valore nutrizionale, si dice che il modo migliore per averlo è da solo, come frutto crudo.

Il kiwi è carico di vitamine e minerali essenziali, antiossidanti, acidi grassi omega3 ed è utile in molti modi al nostro organismo

Eccone alcune caratteristiche

### **ALTA FONTE DI VITAMINA C**

Se pensavate che i limoni e le arance fossero le più maggiori fonti di vitamina C, non avete considerato il kiwi: 100 grammi contengono 154 parti percentuali di vitamina C, che è quasi il doppio di quella dei limoni e delle arance. La vitamina C agisce come potente antiossidante, eliminando i radicali liberi che potrebbero causare infiammazione o cancro. Aiuta anche a rafforzare l'immunità del corpo contro i patogeni nocivi.

### **FAVORISCE IL SONNO**

Secondo una ricerca svolta dall'università medica di Taipei,

"Numerosi studi hanno rivelato che il kiwi contiene molti composti utili dal punto di vista medico, tra cui antiossidanti e serotonina possono essere utili nel trattamento dei disturbi del sonno." Si dice che assumere due kiwi un'ora prima di andare a dormire può aiutare a indurre il sonno.

#### **BUONA FONTE DI FIBRA**

Ricco di fibre alimentari, che aiutano nella prevenzione di numerose malattie. Secondo uno studio dell'Università di Leeds, "L'aumento del consumo di cibi ricchi di fibre può ridurre i rischi sia di malattie cardiovascolari (CVD) che di malattia coronarica (CHD)." Secondo i ricercatori della University of Massachusetts Medical School, gli alimenti ricchi di fibra mantengono uno peso più a lungo e controllano i marcatori metabolici come la pressione sanguigna, il colesterolo e lo zucchero nel sangue. Prevede anche la perdita di peso ed è spesso raccomandato ai diabetici.

#### **AIUTA LA DIGESTIONE**

Il kiwi contiene un enzima noto come actinidina, noto per le sue proprietà di dissoluzione proteica, simile a quello della papaina in papaia. Questo è il motivo per cui è comunemente usato come un batticarne. Inoltre, aiuta nella digestione delle proteine nel corpo ed è anche noto per aiutare i pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabile.

#### **BUONA FONTE DI FOLATI**

Non è senza ragione che il kiwi è molto considerato in Cina per le sue proprietà medicinali. È una buona fonte di folati, che si dice sia benefica per le donne in gravidanza perché aiuta lo sviluppo del feto, rendendolo sano. Inoltre è considerato ottimo per far crescere i bambini.

#### **PIENO DI VITAMINE E MINERALI**

Il kiwi è ricco di vitamine e minerali come le vitamine A, B6, B12, E e potassio, calcio, ferro e magnesio. Questi contribuiscono collettivamente al corretto funzionamento del corpo come la circolazione sanguigna attraverso i vasi, lo stress da combattimento, l'assorbimento del ferro per ossa e denti sani, una buona visione, ecc. Gli alti livelli di potassio, 312 mg per 100 grammi, aiutano a mantenere il sangue pressione mentre il magnesio aiuta nelle funzioni nervose e muscolari.

#### **OTTIMO PER LA PELLE**

Il kiwi è di natura alcalina, il che significa che aiuta a contrastare gli effetti dei cibi acidi che spesso consumiamo. Un corpo sano è quello che ha un buon equilibrio del pH, che aiuta a mantenerti attivo, pieno di energia e con una pelle giovane. Le vitamine del kiwi (C ed E) si dice che siano utili per la pelle in quanto agiscono come antiossidanti, prevenendo il degrado della pelle. Prendi alcune fette e applicale sulla tua pelle per ottenere buoni risultati.