

## 10 причин съесть киви

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
17.02.2014 17:10

---



Киви можно назвать идеальным продуктом для женщин. Этот заморский фрукт помогает бороться с лишним весом, невероятно полезен для здоровья, а также способен продлить красоту и молодость.

Киви – невероятно полезный фрукт! Его родиной является Китай. А назвали его так потому, что он похож на нелетающую птицу киви.

Почему нужно регулярно есть киви

1. Один киви в день покрывает суточную норму витамина С, который укрепляет иммунную систему, кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, помогает организму бороться со стрессом.
2. Киви улучшает работу кишечника. Достаточно съесть 2 киви в день, чтобы устранить проблему редкого стула.
3. Если вы переели за праздничным столом и мучаетесь от тяжести в желудке, не стоит тянуться за лекарствами. Просто съешьте несколько киви.
4. Исследования, проводимые норвежскими учеными, показали, что данный фрукт

## 10 причин съесть киви

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
17.02.2014 17:10

---

способен сжигать жиры, блокирующие артерии, что снижает риск образования тромбов.

5. Употребляя киви три раза в день, можно снизить кровяное давление.

6. Употребление киви способно остановить ряд смертельных заболеваний, особенно опасных в условиях современного мира: атеросклероз, сердечная недостаточность, болезнь Альцгеймера, рак и болезнь Паркинсона.

7. Шкурка киви содержит даже больше антиоксидантов, чем мякоть. Она обладает антисептическими свойствами и препятствует распространению вредных бактерий в желудке. Однако прежде чем есть киви с кожурой, его необходимо тщательно промыть.

8. Витамина С в киви в 10 раз больше, чем в лимоне. Ученые выяснили, что плод киви намного полезней и богаче витамином С, нежели любые пищевые добавки.

9. Сок киви – настоящая находка для диетического питания. Он низкокалориен, в нем мало сахара, почти нет жиров, зато очень много витаминов и минералов. Сок киви регулирует уровень сахара в крови, поэтому очень полезен диабетикам, помогает организму бороться с вирусами (благодаря витаминам В1 и Е), способствует понижению уровня холестерина, улучшает состав крови, удерживают в костях кальций, укрепляет иммунитет и повышает тонус.

10. Киви намного эффективнее, чем грейпфрут, сжигает и расщепляет жировые отложения. Этот фрукт - находка для мечтающих похудеть. Киви помогает организму справиться с перевариванием пищи, как белковой, так и жирной. А также способствует очищению организма, выводя шлаки.

## Жиросжигающий коктейль

Ингредиенты (на одну порцию):

## 10 причин съесть киви

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
17.02.2014 17:10

---

-1 среднее киви

-2 колечка лимона (вместе с цедрой)

-7-10 веточек петрушки (хвостики обрезаем)

-6-8 веточек мяты

-100 мл чистой, не газированной воды

-По желанию 1-2 ч. л. меда

Приготовление: киви очистить и разрезать на 4-5 частей и положить в чашу блендера. В идеале готовить коктейль нужно не в блендере, а с помощью пестика и ступки, тогда сохраняется больше витаминов. Туда же добавить два тонких колечка лимона (вместе с цедрой) и петрушку. Разобрать мяту на листики и добавить их к киви. По желанию добавить мед. Затем добавить воду и измельчить все в пюре. Перелить в бокал, выпить сразу же после приготовления.

### Напиток здоровья

Каждый вечер употребляйте этот полезный напиток. Он укрепит иммунитет, поможет избавиться от запоров и придаст сил.

Ингредиенты:

## 10 причин съесть киви

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
17.02.2014 17:10

---

-один плод киви

-стакан кефира (любой жирности)

-молотая корица на кончике чайной ложки

Приготовление: киви тщательно помойте, удалите верхнюю твердую часть, измельчите вместе с кожурой. Смешайте киви, корицу и кефир. Напиток готов!

### ***Противопоказания***

Киви – сильный аллерген. Причем аллергию на фрукт способно вызвать не только его употребление, но и вдыхание аромата. Поэтому врачи-аллергологи не рекомендуют употреблять киви маленьким детям, вплоть до возраста пяти-шести лет.

Киви противопоказан больным гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, людям имеющим язву желудка. Так как киви содержит много воды и нагружает выделительную систему, то его не стоит употреблять при заболеваниях почек. Так же киви противопоказан при пищевом отравлении, ведь он обладает слабительным эффектом.

[Источник](#)