الكيوي.. ثمار غنية بالفيتامينات

للكيوي فوائد عديدة من حيث القيمة الغذائية، فالثمار غنية بالفيتامينات (c), (b), (a)، كما تحتوي على البروتينات والسكريات ونسبة عالية من الألياف والأملاح المعدنية، وتمتاز الثمار بخلوها من الكوليسترول، لذا فهي توصف لتغذية الأطفال والعجزة ومرضى فقر الدم والذين يعانون من السمنة الزائدة، وأظهرت التجارب أنّها تحد من مرض السرطان.

وتعتبر ثمرة الكيوي من أغنى الثمار بفيتامين (c) وتحتوي على الحصة الكاملة التي يحتاجها جسم الإنسان يومياً، كما تحتوي على فيتامين (a), (b)، ومحتواها يعادل أربع مرّات ما تحويه ثمار التفاح، وتعطي الثمار طاقة 66,49 حريرة في 100 غرام، والعناصر المعدنية مقدّرة بـ100 ميللغرام، وهي الكالسيوم والمنغنيز والحديد والصوديوم والنحاس والزنك والكلور والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت، مما يؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر المعدنية والفيتامينات وخاصة فيتامين (ث)، حيث يتواجد بنسبة أكثر من 6 مرّات على ما هو عليه في ثمار الحمضيات.

كما أنّ لأوراق وأغصان الكيوي فوائد عديدة، حيث يعتقد أنّ مستخلص الأوراق يشفي من بعض الديدان المتطفلة على الإنسان وللأوراق قيمة تزيينية للجمال.

المصدر: كتاب صيدلية بيتك الطبيعية/ سلسلة ماذا تعرف عن...؟