



ПОЛЬЗА КИВИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Полезные свойства:

- Превосходный источник витамина С;
- Хороший источник калия;

- Снабжает организм растворимой клетчаткой, которая помогает снизить уровень холестерина в крови.

Плод киви пришел к нам из Китая и раньше был известен как китайский крыжовник. Популярным он стал сравнительно недавно, уже в нашем веке, когда его стали в больших количествах выращивать в Новой Зеландии. Его теперешнее название происходит от национальной эмблемы Новой Зеландии — бескрылой птицы киви.

Ярко-зеленая мякоть этого плода — превосходит источник витамина С, нужного для заживления ран и нормального функционирования иммунной системы. Один плод киви дает этого витамина больше, чем нужно человеку в сутки. Плоды киви — хороший источник калия, который помогает восстановить баланс минеральных веществ при типичной диете, содержащей много натрия, а это способствует нормализации кровяного давления.

Киви содержит в больших количествах растворимую клетчатку, которая способствует снижению уровня холестерина в крови. При переваривании жиров растворимая клетчатка связывается с холестерином и не дает ему всасываться в кишечнике.

В плодах киви содержится около 10% сахара, и средний плод дает около 29 ккал. Вкус может варьироваться от сладкого до резко кислого. Киви часто используется как хорошее добавление к различным блюдам, а так же чтобы придать экзотический аромат фруктовым салатам.

