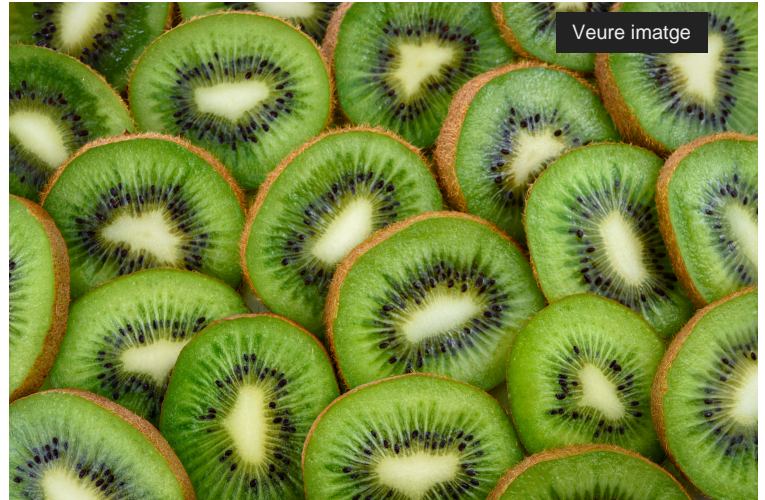


Beneficis del kiwi i les seves propietats

10/11/2022

El kiwi és una de les fruites més inconfusibles pel seu sabor, forma, color, pela i capacitat per ajudar a la salut digestiva. Però això no ho és tot. Revelarem alguns dels beneficis menys coneguts del kiwi, perquè t'animis a incloure'ls en la teva dieta diària.



Vitamines i minerals del kiwi

Darrere del kiwi s'amaguen ni més ni menys que 16 vitamines, xifra digna de convertir-la en la fruita més nutritiva del grup.

La seva aportació principal és la vitamina C, concretament uns 93 mg per cada 100 g, estariem parlant de gairebé el doble d'aportació de vitamina C que les maduixes, les famoses taronges o les [llimones](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00003.xml], que tenen una quantitat de 53 mg per cada 100 g.

També destaca el seu contingut en vitamina K, assumint el número 1 del rànquing entre totes les fruites amb 40 mg per cada 100 g. Molt per darrere estan les prunes amb 26 mg, els alcovats, les peres, les mores i els nabius.

El kiwi en la seva composició presenta a més folats, vitamina A, E, B, niacina i luteïna.

10 beneficis del kiwi

El consum regular de kiwi, en dejú o no, té molts [efectes beneficiosos per a la salut](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml], fins i tot és capaç de prevenir algunes malalties. El fet de menjar-te un kiwi en dejú és, principalment, per introduir-li al cos tots els nutrients necessaris per poder afrontar el dia amb energia.

1. Protegeix el sistema immunitari

L'elevat contingut en vitamina C i àcid fòlic ajuden a crear anticossos per pujar les defenses i evitar els refredats o altres virus.

2. Millora el trànsit intestinal

Gràcies a l'aportació de fibra soluble i insoluble que conté, el kiwi és capaç d'ajudar a la digestió gràcies al seu efecte prebiòtic que suavitza el trànsit intestinal.

3. Augmenta el benestar psicològic

L'elevat contingut en vitamines, sobretot vitamina C, contribueix a la formació de l'adrenalina, disminuint així la fatiga i l'estrès.

4. Millora la defensa antioxidant

El kiwi és una fruita rica en antioxidants, perfecta per prevenir l'envelliment de la pell i altres malalties d'envelliment cel·lular.

5. Alt contingut en vitamina

Malgrat la taronja s'emporta la fama de la vitamina C, realment és el kiwi el que conté més vitamina C per cada 100 g. Cal destacar també que la concentració de vitamina C en el kiwi és major que en el cítric degut al poc volum de la pell.

6. Bona font de potassi

Juntament amb el plàtan, el kiwi també és una font de potassi que li segueix molt de prop, entre una fruita i una altra estaríem parlant d'una diferència de 46 mg per cada 100 g.

7. Ric en fibra

El benefici més conegut del kiwi és que preveu el restrenyiment o, en major mesura, ajuda a anar de forma regular al bany gràcies a la seva elevada quantitat de fibra soluble.

8. Conté 16 vitamines i minerals

El kiwi és una de les fruites més completes a nivell nutritiu perquè està composta de 16 vitamines i minerals. Entre elles trobem la vitamina C, K, E, potassi, àcid fòlic i fibra.

9. Baix índex glucèmic

Entre les múltiples propietats del kiwi és capaç també de regular el sucre en sang, a causa del seu alt contingut en fibra que alenteix l'absorció de glucosa.

10. Font natural d'àcid fòlic

El kiwi conté uns 32 mg per cada 100 g d'àcid fòlic, per la qual cosa es converteix en una bona opció per a prendre-ho i ajudar al cos a construir noves cèl·lules. Com a fruita, seria la millor opció per a les embarassades per al correcte desenvolupament del fetus.

A més, el kiwi és perfecte per a aquelles persones més mandroses a l'hora de preparar-se l'esmorzar, ja que tan sols necessitaran l'ajuda d'una cullereta.

Quantes calories té un kiwi?

El kiwi és una de les fruites més nutritives que existeixen gràcies al seu contingut de vitamines i minerals, on destaca el potassi, el fòsfor, el calci, el magnesi i el sodi per sobre del ferro, zinc, coure, manganès i seleni, correlativament. Comprovem llavors que el kiwi és un fruit amb un alt valor nutricional tant vitamínicament com de nutrients, perfecte per a totes les edats i dietes.

En la seva composició nutricional també cal esmentar que un 85% del kiwi és aigua, un 10% hidrats de carboni i un 2% fibra.

Kiwi propietats i contraindicacions

El consum de kiwi dins d'una dieta equilibrada aporta múltiples beneficis gràcies a la seva composició nutricional. El seu baix contingut calòric, la seva gran aportació en vitamina C, E, àcid fòlic i fibra, entre altres substàncies vitamíniques i antioxidants, fan del kiwi una fruita amb efectes positius sobre la salut digestiva, la funció immunitària, les infeccions respiratòries, l'estat d'ànim i la defensa antioxidant.

Encara que fins ara el kiwi sembli una superfruita, hem d'anar amb compte amb algunes contraindicacions, sobretot amb els símptomes més comuns d'al·lèrgia com les molèsties orals, urticària de contacte o l'anafilaxi, que seria la simptomatologia més greu.

Una altra de les contraindicacions del kiwi seria per a aquelles persones amb episodis de migranya, on el millor seria reduir el seu consum, per evitar l'alliberament d'histamina endògena, ja que l'acumulació d'aquesta substància en l'organisme és la que pot provocar aquestes cefalees o migranyes.

Quina diferència hi ha entre el kiwi verd i el groc?

Encara que tots dos siguin kiwis, el kiwi verd i el kiwi groc són diferents, no sols en l'àmbit visual o de sabor, sinó també en la composició nutricional.

Les diferències més evidents són els colors: un verd i un altre groc com el seu nom indica, i la pell: el kiwi verd té la pell més rugosa, dura i amb berrissol i el kiwi groc té una pell més fina.

Pel que fa al sabor, el kiwi groc sol ser més dolç que el verd i amb un sabor més tropical, per contra, el kiwi verd té aquest punt agre dolç.

Nutricionalment també existeixen algunes diferències. El canvi més significatiu és el nivell de vitamina C, molt major en el kiwi groc, i el nivell de calci, en aquest cas molt major el verd. D'altra banda, amb una diferència petita, el kiwi groc presenta un percentatge major de sucres totals, folats i potassi, i un percentatge menor en fibra, vitamina A, K, ferro, magnesi i fòsfor.

El kiwi forma part de la llista de les fruites de temporada de març, així que pots aprofitar aquest mes per a comprar kiwi i [introduir-lo en la teva dieta](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml].



FRUITES I HORTALISSES, LA CLAU DE SALUT PER AL CONSUMIDOR DEL FUTUR [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00017.xml]

La clau d'una bona salut està a aconseguir l'equilibri entre una bona alimentació i la pràctica d'activitat física.