



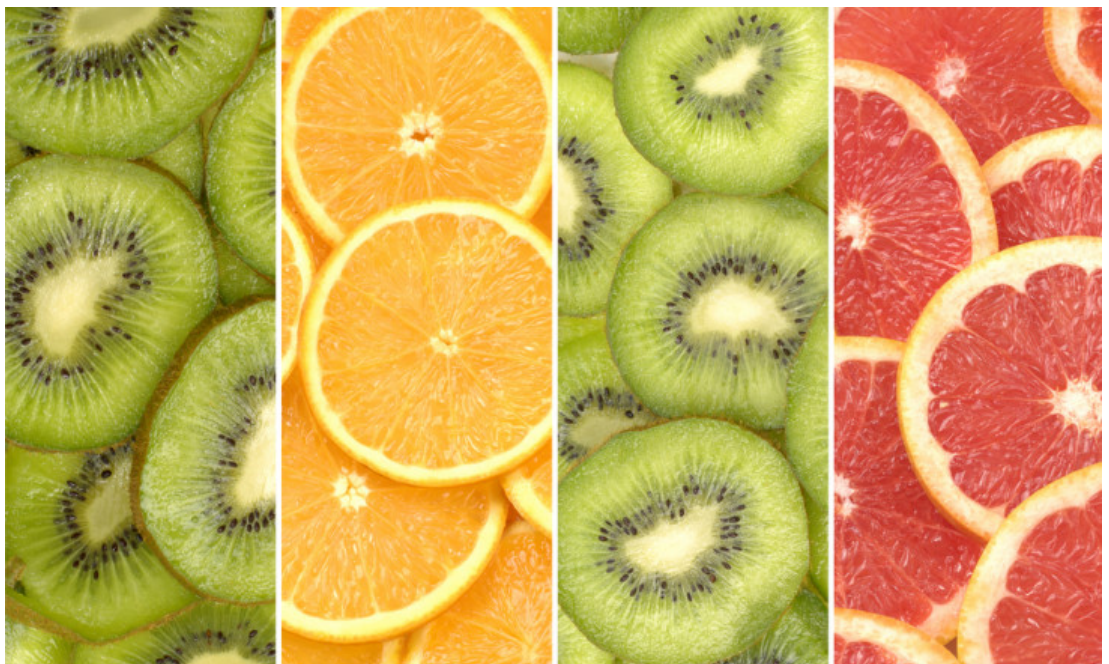
21

aug 2016

7 skäl att äta kiwifrukt

Skribent: **Vin & Matguiden**

Här är 6 hälsoskäl att äta kiwifrukt - ofta. Det 7:e skälet är helt enkelt att det är en njutning :-)



Kiwifrukt är fulla med C-vitamin och de innehåller mer C-vitamin än en apelsin och mer än två citroner. SunGold-kiwin (den gula) innehåller faktiskt mer än tre citroner!

C-vitamin stärker vårt försvar och ger oss friska ben, tänder och blodkärl. Om du vill veta hur mycket C-vitamin som kiwifrukt innehåller jämfört med andra frukter, läs mer här (engelska).



En grön kiwi är rik på fibrer som underlättar matsmältningen på naturlig väg. Men kiwifrukt har också en naturligt laxerande verkan eftersom de innehåller ett enzym som kallas actinidin. Detta enzym hjälper kroppen att bryta ned proteiner (t ex i kött och mejeriprodukter) och på så sätt underlättar det matsmältningen. Att äta kiwi som en del av en balanserad diet i kombination med att dricka tillräckligt med vätska och motion håller magen igång.



79 och 81 kcal per 100 gram är energivärdet för Zespri SunGold respektive Zespri Green och gör frukten kalorislåg. Båda två innehåller fruktos, ett naturligt socker som främst finns i frukt. Fruktos smakar mycket sötare än glukos vilket ger Zespri-kiwin dess karakteristiska, söta smak. Gröna och gula kiwifrukt är rika på antioxidanter. Dessa näringsämnen skyddar

kroppen mot skadliga ämnen, de så kallade fria radikalerna, och de skyddar oss mot sjukdomar och lindrar många av de fysiska förändringar som sker i samband med åldrandet.



Zespri Green och SunGold har ett lågt glykemiskt index (GI) (39 respektive 38). Det betyder att kroppen inte tar upp kolhydraterna lika snabbt och att bara delar av glukosen tas upp i blodet. Det resulterar i att förbränningen av fett underlättas och att hungerkänslorna lindras. Livsmedel med ett lågt GI minskar risken att drabbas av diabetes och hjärtsjukdom.

Är du gravid eller försöker bli det? Då kommer läkaren definitivt att rekommendera folsyra eftersom detta B-vitamin hjälper kroppen att bilda genetiskt material. Du kan inte få all den folsyra du behöver enbart genom att äta kiwi, men de utgör ett mycket bra komplement och en god tillsats till den folsyra som föreskrivs av läkaren.



De är så goda! Smaken skiljer sig. Det är därför det finns olika typer, den gröna med fräscht, läckert grönt fruktkött eller den gula med härligt sött gult fruktkött.

Källa: Zespi