

# Kiwi

Torna all'elenco [clicca qui](#)

Il frutto del kiwi è in grado di offrire molto di più di un tocco esotico tropicale nella vostra insalata di frutta. Queste delizie color smeraldo contengono numerosi fitonutrienti e vitamine ben noti e minerali che promuovono la salute: **Vitamina C** , **vitamina K**, **rame**, **fibra**, **vitamina E** , **potassio**, **manganese**, **folati**. I kiwi contengono una varietà di **flavonoidi e carotenoidi** che hanno dimostrato attività antiossidante,

## Protegge dalla degenerazione maculare senile

I dati riportati in uno studio pubblicato negli Archives of ophthalmology indicano che mangiare 3 o più porzioni di frutta al giorno può ridurre il rischio di degenerazione maculare legata all'età (DMLE), la causa principale di perdita della vista negli anziani, del 36%, rispetto alle persone che consumano meno di 1,5 porzioni di frutta al giorno. In questo studio, che ha coinvolto più di 110.000 tra uomini e donne, i ricercatori hanno valutato l'effetto del consumo di partecipanti allo studio 'di frutta; ortaggi; le vitamine antiossidanti A, C ed E e carotenoidi sullo sviluppo del primo ARMD o neovascolare, una forma più grave della malattia associata alla perdita della vista. Informazioni L'assunzione di cibo sono state. Tre porzioni di frutta possono sembrare molte da assumere ogni giorno, ma i kiwi possono aiutare a raggiungere questo obiettivo. Fette di kiwi sui vostri cereali alla mattina, ora di pranzo yogurt o insalate verdi. Per un pasto più elegante, decorare qualsiasi piatto di pesce o insalata di frutta con fette di kiwi.

Con solo un paio di kiwi ogni giorno può ridurre in modo significativo il rischio di coaguli nel sangue e di ridurre la quantità di grassi (trigliceridi) nel sangue, aiutando a proteggere la salute cardiovascolare.

## Come selezionare e conservare

Quando si seleziona i kiwi, tenerli tra il pollice e l'indice e applicare delicatamente una pressione; quelli che hanno il sapore più dolce cederanno lentamente alla pressione. Evitare quelli che sono molto morbidi, grinzosi al tatto. Poiché le dimensioni non sono correlate alla qualità del frutto, scegliere i kiwi in base alla propria preferenza personale o necessità della ricetta. I Kiwi sono solitamente disponibili per la maggior parte dell'anno. Se i kiwi, nel momento in cui si applica delicatamente la pressione con il pollice e l'indice non cedono leggermente, vuol dire che non sono ancora maturi per essere consumati. I kiwi possono essere lasciati

maturare per alcuni giorni o una settimana a temperatura ambiente, lontano dall'esposizione diretta della luce solare o al calore. Conservare i frutti in un sacchetto di carta con una mela, banana o pera contribuirà ad accelerare il processo di maturazione. I kiwi maturi possono essere conservati a temperatura ambiente o in frigorifero. Per usufruire appieno del maggior contenuto di antiossidanti, consumare i kiwi a maturazione completa.

## Suggerimenti per l'utilizzo

I kiwi sono così deliziosi che possono essere consumati così come sono. Possono essere sbucciati con un coltello da cucina e poi tagliati oppure si può tagliare a metà e scavare la polpa con un cucchiaino. I kiwi non dovrebbero essere consumati troppo tempo dopo il taglio, in quanto contengono enzimi (attinica e acidi bromo) che rendono tenere le fibre, con la possibilità di ammorbidire ulteriormente il kiwi stesso e rendere eccessivamente morbida la polpa. Di conseguenza, se si sta aggiungendo il kiwi alla macedonia di frutta, si dovrebbe farlo all'ultimo minuto, in modo da evitare che gli altri frutti di diventino troppo mollicci.

## Idee rapide:

- Aggiungi i kiwi alle insalate verdi.
- Servire kiwi e fragole a fette, frutta i cui sapori sono naturalmente complementari, conditi con yogurt.
- Mescolare le fette i kiwi, arancia e ananas insieme per fare un chutney che può essere servito come accompagnamento di pollo o pesce.
- Frullare kiwi e melone in un robot da cucina per fare una zuppa fredda. Per una consistenza cremosa, si aggiunge yogurt al composto di frutta.
- I kiwi hanno un sapore meraviglioso e l'aspetto è l'ideale per le crostate di frutta.

### I Kiwi e gli Ossalati

I kiwi sono tra un piccolo numero di alimenti che contengono quantità misurabili di ossalati, sostanze presenti nelle piante, animali ed esseri umani presenti in natura. Quando gli ossalati diventano troppo concentrati nei fluidi corporei, possono cristallizzare e causare problemi di salute. Per questo motivo, per le persone con problemi renali o biliari già esistenti e non trattati può essere utile evitare di mangiare kiwi. Studi di laboratorio hanno dimostrato che ossalati possono interferire con l'assorbimento del calcio dal corpo.