



Сок киви — 8 веских причин добавить в свой рацион

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Сок киви — вкусный и очень полезный напиток, который поможет оперативно восполнить все необходимые организму витамины и минералы, полноценно подготовиться к встрече с сезоном вирусов и простуд. Включите его в ежедневный рацион вашей семьи и убедитесь, что натуральные средства, дарованные нам природой, являются не менее эффективными, чем аптечные снадобья и микстуры.

Ключевые слова: киви, кивовый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Небольшие округлые плоды с сочной зеленоватой мякотью и нежной опушкой сегодня известны всем любителям экзотических фруктов. Но немногие знают, что свое современное «имя» эти необычные фрукты получили сравнительно недавно, лишь в 60-е годы прошлого века, от новозеландского селекционера Александра Эллисона, у которого они вызвали ассоциацию с небольшой местной птичкой. Речь идет о киви, плодах культурных сортов привезенного из Китая растения Актинидия, выращенных в первой половине 20-го столетия на территории Новой Зеландии.

Культивированный китайский крыжовник (так иногда называют киви) отличается оригинальным многогранным вкусом и занимает лидирующие позиции среди фруктов по содержанию полезных витаминов и микроэлементов. Не менее полезным является и свежавыдавленный сок из киви. Найти такой экзотический напиток на полках супермаркетов — довольно сложная задача, но приготовить его самостоятельно может любой желающий.

Состав и калорийность

Плоды актинидии деликатесной — идеальный вариант для диетического питания. Они достаточно низкокалорийны (в 100 граммах мякоти содержится 64 ккал ^[1]), в них практически нет жиров и белков (0,44% и 1,06% соответственно), очень мало углеводов (14%) и много воды — 83,9%. Поэтому вкусный и освежающий кисло-сладкий фреш из киви отлично дополняет различные диетические меню, а содержание в его составе большого количества витаминов и минералов (гораздо больше, чем во многих других популярных фруктах) помогает оперативно восполнить их недостаток в организме. В частности, фреш из киви богат следующими ключевыми макро- и микроэлементами:

- Калий (198 мг). Наравне с натрием является одним из наиболее важных компонентов внеклеточной жидкости — отвечает за водный баланс организма, налаживает правильную работу внутренних органов, нервной и кровяной систем, обеспечивает нормальное функционирование почек, предупреждает развитие судорог и слабости, стабилизирует артериальное давление. ^[2]
- Магний (16 мг). Нормализует работу нервной системы, помогает преодолеть стрессовые состояния, избавиться от бессонницы ^[3], раздражительности, головокружений, чувства постоянной усталости, облегчает симптомы дисменореи (болезненных месячных) ^[4], ускоряет регенерацию тканей, улучшает процессы пищеварения и мозговой деятельности, способствует лучшей усвояемости витаминов (группы В и С). Недостаток минерала в организме может спровоцировать возникновение инсультов, мигреней, сердечно-сосудистых заболеваний. ^[5]
- Лютеин и зеаксантин (122 мкг). Фрукт считается одним из главных природных источников полезных для зрения пигментов-каротиноидов ^[6]. Они обеспечивают дополнительную защиту глаз от вредоносного воздействия голубой части спектра светового потока — предупреждают разрушение хрусталика и помутнение сетчатки, развитие катаракты, прочие возрастные заболевания зрения. ^[7]
- Ниацин, или никотиновая кислота (0,37 мг). Также известен под названиями витамин В3 и РР. Участвует во многих окислительно-восстановительных реакциях организма, является слабым антикоагулянтом — разжижает кровь, улучшает ее циркуляцию, предупреждает развитие инсультов, регулирует уровень плохого холестерина в крови ^[8], улучшает углеводный обмен, способствует нормализации массы тела. Дефицит витамина РР провоцирует образование кожных заболеваний, пеллагры, образование трещин в уголках рта.

В свежесжатом соке киви содержится в 2 раза больше витамина С, чем в лимоне — 74,7 мг! Исследования показывают, что сок, полученный всего из одного среднего по размеру фрукта, практически полностью восполняет необходимую взрослому человеку дневную норму аскорбиновой кислоты. ^[9] Именно этот водорастворимый антиоксидант оказывает неоценимую пользу организму — нормализует обмен веществ, стимулирует выработку собственного коллагена ^[10], что положительно сказывается на состоянии кожи и волос, способствует быстрому заживлению ран ^[11], повышает иммунитет ^[12], успешно используется в антираковой терапии ^[13]. К тому же богатый витамином С фреш из киви помогает сократить количество употребляемых в пищу жиров, что благоприятно сказывается на фигуре, повысить в целом жизненный тонус организма. ^[14]

Топ-8 полезных свойств сока киви

1. Улучшает пищеварение

Киви содержит протеолитический фермент, актинидин, — помогает расщеплять белок и облегчает процесс переваривания пищи. ^[15] Улучшить состояние людей, страдающих симптомом раздраженного кишечника и прочими заболеваниями желудочно-кишечного

тракта ^[16], поможет полезная витаминная добавка в виде ежедневного стаканчика ароматного и освежающего сока киви.

2. Помогает бороться с нарушениями сна

Киви содержит много полезных микроэлементов, в том числе антиоксиданты и серотонин, которые оказывают положительное влияние на продолжительность и качество сна. ^[17] Выпивайте каждый вечер перед сном сок, отжатый из двух плодов киви, чтобы быстро засыпать и полноценно выспаться за ночь!

3. Полезен при сахарном диабете

Исследования подтверждают, что сок актинидии деликатесной оказывает противодиабетическое действие — может использоваться в качестве дополнительной терапии для улучшения здоровья пациентов, страдающих сахарным диабетом. ^[18]

4. Повышает иммунитет

Богатый различными витаминами, антиоксидантами и растительными флавоноидами напиток оказывает положительное воздействие на иммунитет — помогает бороться с простудными и вирусными заболеваниями. С приходом сезона вирусов и простуд его в обязательном порядке рекомендуется добавлять в семейный рацион в качестве дополнительной витаминной добавки. ^[19]

5. Понижает уровень холестерина в крови

Употребляя всего 2 киви в день (или фреш из аналогичного количества плодов) в течение 8 недель можно существенно снизить количество липидов в крови, что положительно скажется на проходимости кровеносных сосудов и поможет избежать риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. ^[20]

6. Оказывает ранозаживляющий эффект

Содержание в напитке большого количества витамина С положительно влияет как на весь организм в целом (приостанавливает процессы старения, улучшает состояние кожи и т.д.), так и способствует более быстрому заживлению эпидермиса и слизистой. В частности, многочисленные научные эксперименты доказывают, что повязки, пропитанные свежим соком киви, помогают быстро снять воспаления и заживить ожоговые и язвенные раны. ^[21]

7. Уменьшает воспаление и снижает жар

Обладает сок киви и анальгетическим эффектом. Исследования показывают, что напиток оперативно снимает болевой синдром и устраняет воспаление тканей, имеет жаропонижающий эффект — помогает в лечении заболеваний, связанных с болью, воспалениями и лихорадкой. ^[22]

8. Предупреждает развитие остеопороза

Возрастные изменения и хирургическое удаление яичников (овариэктомия) приводят к остеопорозу, вымыванию кальция из костной массы — кости становятся более хрупкими и уязвимыми. Как показывает практика многих травматологов, избежать случайных переломов и укрепить кости пациентам помогает систематическое употребление вкусного сока киви. ^[23]

Ежедневное употребление киви, в том числе свежевыжатого сока из этих фруктов, позволяет укрепить здоровье и обеспечивает хорошую профилактику от многочисленных заболеваний. [24]

Противопоказания и возможный вред употребления фреша из киви

Невзирая на огромную пользу для организма, киви может нести и опасность. В частности, его нужно с осторожностью употреблять аллергикам, так как данный фрукт довольно часто вызывает аллергические реакции у взрослых и детей. Они могут проявляться как в виде локального дискомфорта (сыпь или кожное раздражение от контакта с соком), так и более системно — ринит, конъюнктивит и даже анафилактический шок. [25] Поэтому, если ранее вы никогда не пробовали киви или фреш из него, начинайте знакомство с напитком осторожно, с небольших доз, чтобы убедиться в отсутствии аллергической реакции.

Пить фреш киви, как и прочие фруктовые соки, рекомендуется в первой половине дня в промежутке между приемами пищи или на голодный желудок (таким образом витамины и полезные вещества впитываются наиболее эффективно). Но не следует забывать о гигиене области рта — натуральный фруктовый сок негативно влияет на зубную эмаль при длительном контакте, что может привести к образованию кариеса. [26] Поэтому такие напитки стоматологи рекомендуют пить через соломинку, а затем тщательно ополаскивать ротовую полость от остатков жидкости.

Нормы и рекомендации по употреблению сока киви

Чтобы полноценно насытить организм всеми необходимыми витаминами, полезными микро- и макроэлементами, взрослому человеку достаточно ежедневно выпивать сок, отжатый из 2-3 средних по размеру плодов киви. Для подростков норма может быть уменьшена до 2 штук, для детей в возрасте 5-7 лет — до одного плода.

Обратите внимание! Так как киви относится к категории достаточно аллергенных продуктов [27], начинать знакомство с продуктом рекомендуется с минимальных доз. Также по причине повышенной аллергенности педиатры не советуют включать сок киви в рацион малышей младше 3-летнего возраста.

Как приготовить и хранить сок киви

Для получения максимальной пользы от продукта специалисты рекомендуют употреблять свежий только отжатый сок. В нем содержится максимальное количество фенолов, флавоноидов, аскорбиновой кислоты, клетчатки, прочих необходимых организму веществ. Но, как показывают исследования, пастеризация (процесс однократного непродолжительного нагревания продукта до температуры, не превышающей отметку в 100 градусов Цельсия) особо не снижает количество полезных веществ в напитке. [28] Для длительного хранения продукта можно выбирать именно этот способ.

Для приготовления сока рекомендуется отбирать целые упругие плоды без вмятин. С них предварительно снимают кожуру (можно перерабатывать и со шкуркой, так как в ней содержится гораздо большее количество полезных веществ, полифенолов и флавоноидов, чем в мякоти [29]), режут на кусочки и пропускают через соковыжималку или перебивают в блендере. Получившийся смузи можно употреблять в первозданном виде, дополнительно разводить чистой или минеральной водой, прочими фруктовыми фрешами (отлично сочетается с клубничным или апельсиновым соком).

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок киви — вкусный и очень полезный напиток, который поможет оперативно восполнить все необходимые организму витамины и минералы, полноценно подготовиться к встрече с сезоном вирусов и простуд. Включите его в ежедневный рацион вашей семьи и убедитесь, что натуральные средства, дарованные нам природой, являются не менее эффективными, чем аптечные снадобья и микстуры.

Литература

1. Kiwi fruit, raw, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/2344734/nutrients>
2. Stone, M. S., Martyn, L., & Weaver, C. M. (2016). Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control. *Nutrients*, 8(7), 444. DOI: 10.3390/nu8070444
3. Pickering, G., Mazur, A., Trousselard, M., Bienkowski, P., Yaltsewa, N., Amessou, M., ... & Pouteau, E. (2020). Magnesium status and stress: the vicious circle concept revisited. *Nutrients*, 12(12), 3672. DOI: 10.3390/nu12123672
4. Guerrero, M. P., Volpe, S. L., & Mao, J. J. (2009). Therapeutic uses of magnesium. *American family physician*, 80(2), 157-162. PMID: 19621856
5. Volpe, S. L. (2013). Magnesium in disease prevention and overall health. *Advances in nutrition*, 4(3), 378S-383S. DOI: 10.3945/an.112.003483
6. Latocha, P. (2017). The nutritional and health benefits of kiwiberry (*Actinidia arguta*)—a review. *Plant Foods for Human Nutrition*, 72, 325-334. DOI: 10.1007/s11130-017-0637-y
7. Abdel-Aal, E. S. M., Akhtar, H., Zaheer, K., & Ali, R. (2013). Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. *Nutrients*, 5(4), 1169-1185. DOI: 10.3390/nu5041169
8. Ganji, S. H., Kamanna, V. S., & Kashyap, M. L. (2003). Niacin and cholesterol: role in cardiovascular disease. *The Journal of nutritional biochemistry*, 14(6), 298-305. DOI: 10.1016/s0955-2863(02)00284-x
9. Carr, A. C., Pullar, J. M., Moran, S., & Vissers, M. C. (2012). Bioavailability of vitamin C from kiwifruit in non-smoking males: Determination of 'healthy' and 'optimal' intakes. *Journal of nutritional science*, 1, e14. DOI: 10.1017/jns.2012.15
10. Gref, R., Deloménie, C., Maksimenko, A., Gouadon, E., Percoco, G., Lati, E., ... & Couvreur, P. (2020). Vitamin C-squalene bioconjugate promotes epidermal thickening and collagen production in human skin. *Scientific reports*, 10(1), 1-12. DOI: 10.1038/s41598-020-72704-1
11. Teng, J., Pourmand, A., & Mazer-Amirshahi, M. (2018). Vitamin C: the next step in sepsis management?. *Journal of critical care*, 43, 230-234. DOI: 10.1016/j.jcrc.2017.09.031
12. Ströhle, A., & Hahn, A. (2009). Vitamin C and immune function. *Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten*, 32(2), 49-54. PMID: 19263912
13. Böttger, F., Vallés-Martí, A., Cahn, L., & Jimenez, C. R. (2021). High-dose intravenous vitamin C, a promising multi-targeting agent in the treatment of cancer. *Journal of experimental & clinical cancer research*, 40(1), 1-44. DOI: 10.1186/s13046-021-02134-y
14. Conner, T. S., Fletcher, B. D., Haszard, J. J., Pullar, J. M., Spencer, E., Mainvil, L. A., & Vissers, M. C. (2020). KiwiC for Vitality: Results of a Placebo-Controlled Trial Testing the Effects of Kiwifruit or Vitamin C Tablets on Vitality in Adults with Low Vitamin C Levels. *Nutrients*, 12(9), 2898. DOI: 10.3390/nu12092898
15. Kaur, L., Mao, B., Bailly, J., Oladeji, O., Blatchford, P., & McNabb, W. C. (2022). Actinidin in Green and SunGold Kiwifruit Improves Digestion of Alternative Proteins—An In Vitro Investigation. *Foods*, 11(18), 2739. DOI: 10.3390/foods11182739
16. Richardson, D. P., Ansell, J., & Drummond, L. N. (2018). The nutritional and health attributes of kiwifruit: a review. *European journal of nutrition*, 57, 2659-2676. DOI: 10.1007/s00394-018-1627-z

17. Lin, H. H., Tsai, P. S., Fang, S. C., & Liu, J. F. (2011). Effect of kiwifruit consumption on sleep quality in adults with sleep problems. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 20(2), 169-174. PMID: 21669584
18. El-Demerdash, F. M., Talaat, Y., Ghanem, N. F., & Kang, W. (2022). *Actinidia deliciosa* Mitigates Oxidative Stress and Changes in Pancreatic α -, β -, and δ -Cells and Immunohistochemical and Histological Architecture in Diabetic Rats. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022. DOI: 10.1155/2022/5224207
19. Stonehouse, W., Gammon, C. S., Beck, K. L., Conlon, C. A., von Hurst, P. R., & Kruger, R. (2013). Kiwifruit: our daily prescription for health. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 91(6), 442-447. DOI: 10.1139/cjpp-2012-0303
20. Chang, W. H., & Liu, J. F. (2009). Effects of kiwifruit consumption on serum lipid profiles and antioxidative status in hyperlipidemic subjects. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 60(8), 709-716. DOI: 10.3109/09637480802063517
21. Mohajeri, G., Masoudpour, H., Heidarpour, M., Khademi, E. F., Ghafghazi, S., Adibi, S., & Akbari, M. (2010). The effect of dressing with fresh kiwifruit on burn wound healing. *Surgery*, 148(5), 963-968. DOI: 10.1016/j.surg.2010.02.013
22. Ahmed, S., Maalik, S., Zehra, T., Baig, S. G., Zehra, S., & ul Hassan, M. M. (2021). Preclinical assessment of analgesic, anti-inflammatory and antipyretic potential of *Fragaria ananassa* and *Actinidia deliciosa* fruit extract. *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences*, 34(2), 521-528. PMID: 34275825
23. Vellapandian, C., Sukumaran, E. S., Sivasubramanian, L. R., & Rajabatar Vetrivelan, V. (2017). A comparative study of *actinidia deliciosa* and *garcinia mangostana* in ovariectomy-induced osteoporosis in female wistar rats. *BioMed Research International*, 2017. DOI: 10.1155/2017/5349520
24. López-Sobaler, A. M., Aparicio Vizuete, A., & Ortega Anta, R. M. (2016). Beneficios nutricionales y sanitarios asociados al consumo de kiwi. *Nutrición hospitalaria*, 33, 21-25. DOI: 10.20960/nh.340
25. Bedolla-Pulido, T. R., Álvarez-Corona, S. A., Bedolla-Pulido, T. I., Uribe-Cota, B., González-Mendoza, T., & Bedolla-Barajas, M. (2018). Prevalencia de sensibilización y alergia al kiwi (*Actinidia deliciosa*) en adultos con enfermedades alérgicas. *Revista Alergia México*, 65(1), 19-24. DOI: 10.29262/ram.v65i1.293
26. Liska, D., Kelley, M., & Mah, E. (2019). 100% fruit juice and dental health: A systematic review of the literature. *Frontiers in public health*, 190. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00190
27. Asero, R. (2012). Allergy to kiwi: is component-resolved diagnosis in routine clinical practice really impossible?. *European annals of allergy and clinical immunology*, 44(2), 42. PMID: 22768722
28. Khiralla, G., & Ali, H. M. (2020). Bioavailability and antioxidant potentials of fresh and pasteurized kiwi juice before and after in vitro gastrointestinal digestion. *Journal of Food Science and Technology*, 57(11), 4277-4285. DOI: 10.1007/s13197-020-04467-6
29. Alim, A., Li, T., Nisar, T., Ren, D., Zhai, X., Pang, Y., & Yang, X. (2019). Antioxidant, antimicrobial, and antiproliferative activity-based comparative study of peel and flesh polyphenols from *Actinidia chinensis*. *Food & Nutrition Research*, 63. DOI: 10.29219/fnr.v63.1577

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 20.02.2023

Kiwi juice - 8 good reasons to add it to your diet

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Kiwi juice is a tasty and very useful drink that will help to quickly replenish all the necessary vitamins and minerals, fully prepare to meet the season of viruses and colds. Include it in the daily ration of your family and make sure that the natural remedies given to us by nature are not less effective than the drugstore drugs and mixtures.