

## ¿Sabía usted que el kiwi contiene minerales, protege al corazón y la piel, fortalece el sistema inmunológico, mejora la digestión, previene el cáncer y colesterol alto y retrasa el envejecimiento celular?

Hallazgos recientes:

El kiwi está compuesto principalmente por agua, así que es poco calórico (**54 calorías por cada 100 gramos**), pero esto no es tan significativo como los resultados de cierta investigación conducida por científicos de la Universidad de Oslo, Noruega, la cual ha demostrado que comer **2 ó 3 piezas al día** otorga los mismos beneficios que tomar una tableta de ácido acetilsalicílico **para mejorar la salud del corazón**, ya que ayuda a adelgazar la sangre, reducir la formación de coágulos y disminuir la grasa causante de bloqueos (colesterol).

A su vez, análisis realizados por la Universidad de Rutgers, en el Reino Unido, demuestran que su ingestión cotidiana puede proveer importante **protección contra varios tipos de cáncer** (esófago, boca, estómago, seno, pulmón y páncreas). Asimismo, en esta prestigiada casa de estudios el Dr. Paul Lachance evaluó varias frutas para determinar cuáles aportan mayor **valor nutritivo**, encontrando que entre los 27 de mayor consumo **el kiwi es de lo mejor**, ya que contiene:

**Vitamina C.** Una pieza cubre las necesidades diarias de adultos y niños, pues supera las propiedades de la naranja, defendiendo además al organismo de posibles infecciones (resfriados, gripe) y favoreciendo la absorción de hierro, por lo que previene de anemia y conserva en buen estado huesos y vasos sanguíneos.

**Potasio.** Controla la actividad del corazón y trabaja con el sodio para mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo.

El fruto referido posee este mineral (450 miligramos) **superando al plátano** (370 miligramos).

**Magnesio.** Se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios, músculos, huesos y dientes.

**Vitamina E.** Potente antioxidante que protege a las células del proceso de envejecimiento, reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón y cáncer.

**Ácido fólico.** Colabora en la producción de glóbulos rojos y blancos, por lo que su carencia puede contribuir a algunos problemas de anemia, siendo de especial importancia durante el embarazo, protegiendo contra defectos de nacimiento.

**Luteína.** Antioxidante que puede reducir el riesgo de degeneración macular relacionada con la edad avanzada. En reciente estudio se encontró que las propiedades del kiwi están por encima de las espinacas y todas las demás frutas y verduras, excepto el maíz amarillo, en su contenido de este elemento.

**Fibra.** Este fruto es excelente fuente de fibra dietética, en forma tanto soluble (la cual desempeña función protectora en enfermedades del corazón y diabetes) como insoluble, misma que ayuda a prevenir estreñimiento, diverticulitis y hemorroides.

**Fuente:** [saludymedicinas.com.mx](http://saludymedicinas.com.mx)