

■ 키위 효능 10가지와 키위 부작용 ■

키위에는 비타민 C가 오렌지의 2배, 비타민 E가 사과 6배, 식이섬유가 바나나의 5배가 들어 있다고 할 만큼 영양이 풍부합니다.

1. 빈혈예방 및 임산부 건강&태아건강

풍부한 철분과 엽산이 포함된 키위이기 때문에 임산부들이 꼭 먹어야하는 과일에 포함되는 키위. 태아의 기형아를 떨어뜨려준다고 합니다. 추가로 적혈구 구성성분이기에 조혈작용에도 도움이 된다고 합니다.

2. 당뇨개선 및 당뇨완화

키위는 새콤달콤한 과일이라는 인식이 있지만 당분이 낮은 편이고 당분의 흡수율 또한 낮습니다. 식사할 때 탄수화물 섭취를 줄이고 키위를 섭취하는 방법을 사용하면 된답니다.

3. 성인병 예방

키위에는 루테인 성분이 풍부하는데 이 성분은 황산화 성분으로 체내 활성산소를 억제함으로 혈중 콜레스테롤이 낮아집니다. 결과적으로 심혈관 질환에 도움이 되고, 칼륨이 중성지방인 트리글리세라이드를 분해해서 고혈압 예방에 도움이 됩니다.

4. 면역력 개선 및 향상

키위에는 항산화성분이 풍부하는데 이 성분은 체내 활성산소 제거만 하는 것이 아닌 체외에서 유입되는 바이러스 및 세균등에 저항하는 일종의 면역을 도와줍니다.

5. 심적안정

키위에는 심적 안정을 유도하는 철분뿐 아니라 세로토닌이 들어 있는데 이는 신경전달물질을 활성화시키고 숙면에 도움이 된다고 합니다.

6. 변비개선 / 다이어트

식물성 식이섬유가 풍부한 키위는 장운동을 도와줌으로써 변비증상 개선과 장환경 개선에 도움이 된다고 합니다. 추가로 비슷하지만 천천히 흡수되기 때문에 지방을 소모하는 데에 도움이 됩니다.

7. 단백질 분해/ 연육작용

키위에는 액티니딘이라고 하는 단백질 분해효소가 풍부하는데 이는 고기를 부드럽게 하는 연육제의 작용을 한다고 합니다. 이 성분이 다이어트에도 효과가 있다고 합니다.

8. 피부미용

비타민C가 성인기준 하루 권장량 2배 이상이 들어 있는 키위는 콜라겐 합성을 돕고 피부에 수분을 유지시켜준다고 합니다. 추가로 비타민C 덕분에 기미, 주근깨 등의 피부 트러블을 개선할 수 있습니다.

9. 피로회복

앞서 말했던 풍부한 비타민C 덕분에 체내에 쌓여 피로감을 일으키는 젖산의 분비를 억제하고, 제거한다고 합니다. 덕분에 활력과 피로예방 피로회복에 도움이 됩니다.

10. 안구 건강

키위에는 베타카로틴, 제아잔틴 성분이 함유되어 있어서, 황반을 예방하고 망막세포 손상을 억제해주는 효과가 있습니다. 풍부한 루테인이 눈의 피로회복, 백내장, 녹내장 같은 안구 질환도 예방해 준다고 합니다.

■ 과한 섭취시 키위 부작용 ■

1. 산성이 강하기 때문에 위건강이 좋지 않은 경우 다량 섭취 시 설사, 복통 등이 일어날 수 있습니다.
2. 차가운 성질의 과일이기 때문에 몸이 차가운 경우 설사, 복통이 일어날 수 있습니다.
3. 키위에 들어 있는 속살산 성분은 칼슘과 결합 시 체내에 결석이 생길 수 있는데 키위가 익을 수록 함량이 줄어듭니다.

