

SALUD

La salud es primero: Cinco beneficios poco conocidos de comer kiwi con cáscara

El Ciudadano · 15 de febrero de 2022



El kiwi es «excepcionalmente» rico en vitamina C, incluso por encima de las fresas y las naranjas en el caso de la variedad verde, mientras que el kiwi amarillo incluso triplica las vitaminas de esas otras frutas, según un análisis de la Universidad Complutense de Madrid.

Además, este fruto también es rico en vitamina E, vitamina K, folatos, carotenoides, potasio, fibra y otros fitoquímicos, de acuerdo con el recinto académico español.

«El consumo regular de kiwi en el contexto de una dieta equilibrada tiene efectos beneficiosos sobre la función inmune y defensa antioxidante, en la función gastrointestinal, mejorando la digestión proteica y el estreñimiento, y en el tracto respiratorio superior, ayudando en la prevención de infecciones y mejorando su sintomatología», indica la Complutense.

«El consumo habitual de kiwi se ha asociado a mejoras del estado de ánimo», añade.

Además, es rico en fibra, lo que lo vuelve un alimento recomendable para atender el estreñimiento, de acuerdo con un mapa elaborado por el Gobierno de España.

«Con el consumo de un kiwi de tamaño medio se cubre el 85% de las ingestas diarias recomendadas (de vitamina C)», señala la autoridad ibérica.

Pero su famosa pulpa verde no es la única capaz de aportar beneficios nutricionales, sino que su cáscara o piel también aporta a la salud.

«En la piel del kiwi inmaduro se han aislado fitoalexinas triterpénicas como el ácido actinídico. Las fitoalexinas son sustancias producidas por las plantas como consecuencia del ataque de microorganismos, que exhiben una alta actividad antibiótica contra patógenos de las plantas», señala el Gobierno español.

Algunos beneficios de la cáscara de kiwi

- Regula el insomnio por sus altas dosis de antioxidantes.
- Aumenta la formación de colágeno, con lo que se reduce el envejecimiento de la piel.

- Contribuye a la microbiota por su alta cantidad de fibra, lo que fortalece el tránsito intestinal y la digestión.
- Reduce el estrés por sus polifenoles.
- Ayuda a la cicatrización por el movimiento de los fibroblastos dérmicos.

El kiwi es de origen chino y comenzó a cultivar hace unos 300 años. Más adelante la semilla fue trasladada a Nueva Zelanda hacia 1900, donde recibió el nombre de kiwi por su similitud con el ave homónima.

Ingresó en el mercado mundial hacia la década de 1940 como una especialidad gourmet y en 1960 comenzó a cultivarse en California.

Fuente Sputnik

Te puede interesar



Batido de pera y kiwi contra la hinchazón

Fuente: [El Ciudadano](#)