

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DEL KIWI

IL KIWI

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali del **Kiwi**. Non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Il frutto del **kiwi** è originario della Cina, dove veniva coltivato già 700 anni fa. La sua diffusione in Europa è avvenuta verso la fine del '900, rendendo in breve tempo l'Italia il maggior produttore mondiale di questo frutto, con particolare riferimento alle regioni del Lazio e del Piemonte.

Proprietà

Il kiwi è un frutto dalla polpa di colore verde o gialla prodotto da alcune piante della famiglia delle **Actinidiaceae**, la cui varietà principale è costituita dall'*Actinidia deliciosa*. La sua **buccia** è di tonalità tendente al marrone ed all'interno del **frutto** sono presenti numerosi semi di colore nero. Il suo sapore può essere più o meno acidulo a seconda del livello di maturazione ed il suo gusto è rinfrescante.

Proprietà Nutrizionali

La composizione del kiwi vede la presenza di **ACQUA** per l'84% del frutto. Esso contiene circa il 9% di carboidrati e, per la restante parte del frutto, tracce di grassi e di proteine. Il kiwi è un frutto a **BASSO CONTENUTO CALORICO** ma ricco di vitamine.

100 GR. DI PRODOTTO CONTENGONO:

85 milligrammi di vitamina C

70 milligrammi di fosforo

25 milligrammi di calcio

0,5 milligrammi di ferro

non più di 5 grammi di sodio

Povero di SODIO quindi MA **RICCHISSIMO di POTASSIO** (400 milligrammi ogni 100 grammi)

Ricco anche di vitamina E, rafforza il sistema immunitario e migliora la circolazione proteggendo i vasi sanguigni, riducendo lo stress ossidativo del nostro organismo.

Consigliato per chi soffre di IPERTENSIONE, ASMA.

Rimedi Casalinghi:

Con i kiwi possono essere preparati dei trattamenti di bellezza casalinghi.

Una veloce **MASCHERA PER IL VISO** al kiwi casalinga può essere realizzata schiacciando con una forchetta la polpa di un frutto molto maturo e mescolandola con un cucchiaino di olio di mandorle dolci. È dunque possibile stenderla sul viso e lasciarla agire per 15 minuti prima di risciacquare il viso con acqua tiepida.

Dai semi di kiwi viene inoltre estratto un olio idratante ed emolliente, utile per rendere la pelle più luminosa ed in caso di eczema o psoriasi.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.