

Le Kiwi, un fruit de saison qui vous va bien !



La saison d'hiver est arrivée, la diversité des fruits est restreinte; il devient alors difficile de varier les saveurs pour nos papilles... Outre l'orange et les mandarines qui arrivent sur les étalages, le kiwi est lui aussi sur le devant de la scène avec sa belle couleur verte et sa forte teneur en vitamine C pour nous aider à rester en forme durant tout l'hiver! Il nous régale avec son exotisme à portée de main et sera un bon allié de notre santé. Mais gare aux allergies qu'il peut parfois entraîner...

Une chaire riche en chlorophylle :

Sa couleur verte provient de sa teneur en chlorophylle qui ne se dégrade pas lors du mûrissement, contrairement à la plupart des fruits comme la tomate par exemple. Une récente étude Américaine a mis en évidence un effet protecteur de la chlorophylle contre le développement des cancers. Cette substance se lierait aux molécules toxiques de l'alimentation, ce qui empêcherait leur assimilation tout en facilitant leur élimination. Cet effet se révélerait préservateur de notre santé.



Une source de vitamines:

Composition (pour 100g):

- 80% d'eau
- 57 Kcal : peu calorique
- 9 g de glucides simples
- Vitamine C : 50 mg, le kiwi permet à lui seul de couvrir les besoins journaliers en vitamine C (acide ascorbique) étant de 110 mg / jour (sa teneur est supérieur à celle de l'orange)
- Vitamine E : 1,2 mg
- Provitamine A (bêta-carotène) : 44,5 µg

La vitamine C :

- contribue à un effet antioxydant
- contribue à un effet anti-infectieux
- facilite aussi l'assimilation du fer non-héminique

Consommer 1 kiwi par jour est donc recommandé, en particulier chez les personnes consommant peu de fruits et légumes frais mais aussi chez les fumeurs ayant un besoin accru en vitamine C, ou encore les femmes sous traitement oestrogénique car ces derniers abaissent la concentration tissulaire en vitamine C.

De plus, le taux de vitamine C contenu dans le kiwi ne varie que très peu après sa cueillette contrairement à la plupart des fruits. Sa peau empêche le contact avec l'oxygène de l'air qui oxyde la vitamine C. Cet effet barrière est renforcé par la présence d'acides organiques comme l'acide citrique ou malique qui lui confèrent son goût acidulé.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com

Une richesse en minéraux :

Particulièrement riche en minéraux, manger un kiwi par jour contribue à compléter l'apport nutritionnel nécessaire.

Composition (pour 100g) :

- Riche en potassium : environ 270 mg, ce qui renforce les bienfaits du kiwi sur le système cardiovasculaire et notamment la régulation de la tension artérielle. Une étude norvégienne a montré que la consommation de 2 à 3 kiwis/jour pendant environ 1 mois diminuerait l'agrégation plaquettaire ainsi qu'une diminution des triglycérides sanguins, 2 facteurs de risque associés aux maladies cardio-vasculaires.
- Riche en magnésium : 12 à 27 mg, qui va aider à lutter contre les effets néfastes du stress ou encore contre les crampes
- 26.6 mg de calcium

Nos amis les fibres:

Ce fruit possède une teneur en fibres non négligeable (2.4 g pour 100g) ayant un effet bénéfique sur le transit intestinal, une meilleure élimination du cholestérol ainsi qu'un effet satiétogène. Par exemple, manger un kiwi lors d'une collation permet d'éviter de grignoter et atténuera la sensation de faim.

Et les petites graines noires :

Les petites graines noires contenues dans le kiwi renferment une très petite quantité de lipides (0.7g) sous forme majoritaire d'oméga 3, indispensables à la lutte contre le vieillissement cutané. Elles contiennent également la vitamine E et provitamine A.

Attention aux allergies :

Ce fruit renferme des protéines allergènes en particulier l'actinidine, ayant également pour but d'accélérer le processus naturel de digestion en cassant les molécules de protéines. Suite à l'ingestion de kiwi cru (la cuisson dégrade habituellement les protéines allergènes), cette protéine peut provoquer des réactions allergiques telles que démangeaisons, urticaire, sensation de brûlure dans la bouche, aux lèvres et à la gorge: c'est le syndrome d'allergie orale. Ces symptômes peuvent parfois s'aggraver et aller jusqu'au choc anaphylactique. Cette allergie peut être croisée (c'est à dire qu'elle existe aussi avec des molécules voisines) avec la papaye, la banane, l'avocat, le latex et le pollen.

Idée recette riche de vitamines :

Cocktail de kiwi à l'orange

Ingrédients :

- 1 kiwi
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de noisettes concassées
- 1 cuillère à café de sucre semoule (facultatif)

Préparation :

Epluchez le kiwi et coupez-le en rondelles puis mixer- les.

Coupez une orange en deux et pressez les deux moitiés dans le blender.

Mélanger le tout et ajoutez quelques glaçons pour rafraîchir le cocktail.

Eventuellement, afin de diminuer l'acidité de votre jus frais, versez une cuillère à café de sucre semoule.

Servez dans un verre décoré d'une fine rondelle de kiwi et parsemé de noisettes concassées.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

) : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com