

Tuore tutkimus paljastaa: Kiivin syömisellä yllättävä vaikutus uneen

LIFESTYLE > MAKUJA | JULKAISTU
31.12.2013 20:02



Shutterstock

Tuore tutkimus paljastaa, että päivittäin nautittuna kiivillä on positiivisia vaikutuksia unenlaatuun.

Runsaasti C-vitamiinia sisältävä kiivi on monin tavoin terveellinen herkku. Kiivin antioksidanttiset ominaisuudet vahvistavat vastustuskykyä ja tekevät hyvää soluille. Tutkimukset osoittavat, että runsaskuituinen ja kaliumpitoinen kiivi saattaa myös parantaa sydämen terveyttä ja hengityselimistön toimintaa.

Nyt kiivistä on löytynyt vielä yksi uusi ominaisuus. Tuoreen tutkimuksen mukaan kiivin syöminen saattaa nimittäin auttaa merkittävästi univaikeuksien voittamisessa.

Mainos (uutinen jatkuu alla)

Taiwanilaisen yliopiston tekemä tutkimus selvitti kiivin syömisestä vaikutuksia uneen. Tutkijat huomasivat, että päivittäinen kiivin syöminen voitiin yhdistää merkittäviin parannuksiin niin unen laadussa kuin määrässäkin.

Tutkimukseen osallistui 22 naista ja kaksi miestä, jotka olivat iältään 20–55-vuotiaita. Heillä kaikilla oli univaikeuksia. Neljän viikon ajan

tutkittavat söivät kaksi kiiviä tuntia ennen nukkumaan menoaan. Neljä viikkoa osallistujien unta tutkittuaan tutkijat huomasivat merkittäviä parannuksia unenlaadussa.

Tutkijat huomasivat, että tutkittavat nukahtivat nopeammin ja nukkuivat paremmin. Huomattiin myös, että unen määrä lkasvoi kaiken kaikkiaan 13,4 prosentilla.

Mainos (uutinen jatkuu alla)

Kiivin unta parantavat vaikutukset saattavat olla selitettävissä sen sisältämällä antioksidanteilla ja serotoniinilla.

(MTV LIFESTYLE)