

# KIWI ZESPRI SUNGOLD ET LA VITAMINE C

RECHERCHE MENÉE JUSQU'À AUJOURD'HUI<sup>1</sup>

6 ESSAIS CLINIQUES SUR L'HOMME<sup>1-7</sup>

## CONSOMMATION QUOTIDIENNE

1-2 

pour atteindre des niveaux « sains » de vitamine C dans le plasma<sup>1,7</sup>

2 

pour améliorer l'humeur<sup>2</sup>, augmenter la prise de fer<sup>3-4</sup>, et apporter de petites améliorations de la santé métabolique et cardiovasculaire

3-4 

pour la défense cellulaire<sup>5-6</sup>



## RÉSULTATS STATISTIQUEMENT IMPORTANTS

- ✓ La consommation de kiwi améliore efficacement les niveaux de vitamine C dans le plasma sanguin et les muscles squelettiques<sup>1,7</sup>
- ✓ L'apport complémentaire de vitamine C avec le kiwi peut améliorer l'humeur générale, réduire le sentiment de dépression, fatigue et trouble de l'humeur<sup>2</sup>
- ✓ Manger des kiwis avec un déjeuner de céréales riches en fer peut augmenter les niveaux de fer<sup>3-4</sup>
- ✓ Les aliments riches en antioxydants, tels que le kiwi, peuvent aider à éviter les maladies en lien avec stress oxydant et le vieillissement prématuré<sup>5-6</sup>
- ✓ L'apport complémentaire de kiwis peut apporter de petites améliorations de différents marqueurs de la santé métabolique et cardiovasculaire<sup>7</sup>

1. Carr AC, Pullar JM, Moran S, Vissers MC. Biodisponibilité de la vitamine C dans le kiwi chez les hommes non-fumeurs : Définition de prise « saine » et « optimum ». J Nutr Sci. 2012;1:e14  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4153093/pdf/S2048679012000158a.pdf>
2. Carr AC, Bozonet SM, Pullar JM, Vissers MC. Amélioration de l'humeur chez des jeunes hommes adultes suite à l'ajout de kiwi jaune, un aliment riche en vitamine C. J Nutr Sci. 2013;2:e24.  
[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/5E8E7C341550C313582031A152F3DA8D/S2048679013000128a.pdf/mood\\_improvement\\_in\\_young\\_adult\\_males\\_following\\_supplementation\\_with\\_gold\\_kiwifruit\\_a\\_highvitamin\\_c\\_food.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/5E8E7C341550C313582031A152F3DA8D/S2048679013000128a.pdf/mood_improvement_in_young_adult_males_following_supplementation_with_gold_kiwifruit_a_highvitamin_c_food.pdf)
3. Beck K, Conlon C, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. Les effets du kiwi jaune consommé avec un déjeuner riche en fer à base de céréales pour les femmes avec carence en fer : Une étude interventionnelle contrôlée durant 16 semaines. BMC Public Health. 2010;10:36.
4. Beck K, Conlon CA, Kruger R, Coad J, Stonehouse W. Le kiwi jaune consommé avec un déjeuner riche en fer à base de céréales pour les femmes avec carence en fer : Une étude contrôlée durant 16 semaines. Br J Nutr. 2011;105:101-9.
5. Bøhn SK, Myhrstad MC, Thoresen M, Holden M, Karlsen A, Tunheim SH, et al. L'expression des gènes des cellules sanguines associée à la défense contre le stress cellulaire est modifiée par une alimentation riche en antioxydant dans un essai clinique aléatoire sur des hommes fumeurs. BMC Med. 2010;8:54.  
<https://bmcmecine.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1741-7015-8-54>
6. Hunter DC, Skinner MA, Wolber FM, Booth CL, Loh JM, Wohlers M, Stevenson LM, Kruger MC. La consommation de kiwi jaune réduit la gravité et la durée de certains symptômes d'infections des voies respiratoires supérieures et augmente la concentration de vitamine C dans le plasma chez des adultes en bonne santé. Br J Nutr. 2012;108:1235- 45.  
[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/21FADFCD9B1CE84BF9FE2476B1A2AC4/S0007114511006659a.pdf/consumption\\_of\\_gold\\_kiwifruit\\_reduces\\_severity\\_and\\_duration\\_of\\_selected\\_upper\\_respiratory\\_tract\\_infection\\_symptoms\\_and\\_increases\\_plasma\\_vitamin\\_c\\_concentration\\_in\\_healthy\\_older\\_adults.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/21FADFCD9B1CE84BF9FE2476B1A2AC4/S0007114511006659a.pdf/consumption_of_gold_kiwifruit_reduces_severity_and_duration_of_selected_upper_respiratory_tract_infection_symptoms_and_increases_plasma_vitamin_c_concentration_in_healthy_older_adults.pdf)
7. Wilson R, Willis J, Gearry RB, Hughes A, Lawley B, Skidmore P, Frampton C, Fleming E, Anderson A, Jones L, Tannock GW, Carr AC. Apport complémentaire en kiwi SunGold chez des personnes avec des altérations pré-diabétiques et améliorations des taux de vitamine C, marqueurs anthropométriques et cliniques, Nutrients. 2018; 10(7):895.