

هل الكيوي يُصلح الحمض النووي؟ مختص في التغذية يوضح الحقيقة علميًا

1 فبراير، 2026



كشف أخصائي علوم الغذاء والتغذية، الدكتور مشوح عبدالله المشوح، عن فوائد علمية مثبتة لتناول فاكهة الكيوي، موضحًا حقيقة ما يُتداول حول تأثيرها على الحمض النووي (DNA).

لا يُعدّل الحمض النووي بشكل مباشر

وأوضح المشوح، عبر حسابه على منصة «إكس»، أن الكيوي لا يُعدّل الحمض النووي بشكل مباشر أو حرفي، ولا يحدث تغييرًا في الشفرة الوراثية أو طفرات جينية كما يحدث في تقنيات الهندسة الوراثية، مؤكدًا في الوقت ذاته أن هناك دراسات علمية موثوقة تثبت أن تناول

الكيوي بانتظام له تأثير وقائي وإصلاحي غير مباشر على الـDNA.

وأشار إلى أن هذا التأثير يتحقق من خلال: تقليل الضرر التأكسدي للحمض النووي الناتج عن الجذور الحرة، وتعزيز قدرة الخلايا على إصلاح التلف الموجود في الـDNA، خاصة عبر آلية Base Excision Repair.

مقاومة خلايا الدم للتلف

وبدّ أن دراسات علمية استخدمت اختبار Comet Assay أظهرت أن تناول من 1 إلى 3 حبات كيوي يوميًا يزيد من مقاومة خلايا الدم للتلف التأكسدي بنسب قد تصل إلى 30-60%، كما أن الاستمرار على تناول الكيوي لعدة أسابيع يقلل من مستوى الضرر الموجود بالفعل في الـDNA، ويحفز الإنزيمات المسؤولة عن إصلاحه.

وعزا المشوح هذه الفوائد إلى احتواء الكيوي على نسبة عالية جدًا من فيتامين C تفوق الموجودة في البرتقال، إلى جانب فيتامين E، والبوليفينولات، ومجموعة من مضادات الأكسدة الفعالة.

حماية الحمض النووي

وأكد أن العبارات الشائعة مثل «الكيوي يصلح الـDNA» صحيحة جزئيًا لكنها قد تكون مبالغًا فيها، موضحًا أن الكيوي لا يغير الشفرة الوراثية، بل يساعد الجسم على حماية الحمض النووي وإصلاح التلف اليومي، وهو ما ينعكس إيجابًا على تقليل مخاطر السرطان والشيخوخة الخلوية على المدى الطويل.

وختم المشوح بنصيحة غذائية عملية، مشيرًا إلى أن تناول حبة إلى حبتين من الكيوي يوميًا - ويفضل مع القشرة لزيادة الألياف ومضادات الأكسدة - يعد خيارًا صحيًا ممتازًا لدعم المناعة، والهضم، وصحة الخلايا.