



4. 保肝解毒，防治病毒引起之肝脏疾病，以及肝病后的肝功能恢复及保健。

5. 促进肠胃蠕动，增强消化能力。

除此以外，睡前吃奇异果，可使睡眠变得更香甜。调查结果显示，睡眠失调者若持续一个月在睡前一小时吃下两颗奇异果，上床至入睡的时间可以缩短39%。病人半夜醒来的时间则缩短了43%，总的睡眠时间加长了14%。

专家指出，每天两颗奇异果，就能补充人体所需的三分之一营养。