

美國的一份〈水果對維持健康及疾病治療的營養評估及建議〉報告中指出，奇異果是營養密度最高的水果，接著是木瓜、哈密瓜、草莓及芒果、檸檬與柳橙。

一顆奇異果含豐富維他命 C，所含的維他命 E 更可提供一日所需的三分之一，而且還是低脂低熱量，另外還有豐富的葉酸、鈣質、膳食纖維、以及低鈉高鉀。

奇異果中鈣的含量高，而鈣正是可以提升睡眠品質的重要元素，可以增進神經系統的穩定並放鬆。奇異果的微酸能適當促進腸蠕動，增強食物的吸收力，減少腸胃脹氣的發生，如此便能逐漸改善睡眠狀態。

而且根據美國食品研究調查，奇異果中所含的精氨酸能幫助傷口癒合，並有治療陽萎的作用。另外奇異果中所含的纖維有三分之一是果膠，而果膠則被認為具有降低血中膽固醇濃度，進而有預防心臟病的功能。大量纖維也有促進排便功能。

更值得注意的是，奇異果中含有多種氨基酸，像麩氨酸及精氨酸這兩種氨基酸可作為腦部神經傳導物質，可促進生長激素分泌