5 Μαΐου 2015

6 σοβαροί λόγοι για να αρχίσετε να τρώτε αβοκάντο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μην υπερβαίνετε όμως το μισό με ένα αβοκάντο την ημέρα

Το φρούτο που «γεννήθηκε» στο Μεξικό και την Κεντρική Αμερική, το αβοκάντο, είναι γνωστό για τα πολυάριθμα οφέλη του για την υγεία, καθώς και για την υπέροχη γεύση του, είτε τρώγεται ωμό είτε πίνετε το χυμό του.
Το αβοκάντο πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινής σας διατροφής, δεδομένου ότι θα αυξήσει την πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων και θα μειώσει επίσης τον μακροπρόθεσμο κίνδυνο για διάφορες ασθένειες και παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων που μπορεί να αποβούν μοιραίες.

Αν εξακολουθείτε να αμφιβάλλετε, διαβάστε παρακάτω ποιοι είναι οι σοβαροί λόγοι που πρέπει να ενσωματώσετε το αβοκάντο στη διατροφή σας:

1. Είναι πολύ πλούσιο σε καροτενοειδή
Το αβοκάντο περιέχει μια πληθώρα από θρεπτικά συστατικά και καροτενοειδή (κυρίως λουτεΐνη), που σας προστατεύουν κατά της νόσου των ματιών. Μπορεί η όρασή μας να είναι ένα από τα πιο πολύτιμα περιουσιακά μας στοιχεία κι ενώ είναι αλήθεια ότι υποβαθμίζεται αναπόφευκτα όσο γερνάμε, υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να επιβραδυνθεί η διαδικασία. Το αβοκάντο μπορεί να βοηθήσει, καθώς είναι ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε τα καροτενοειδή (λουτεΐνη, άλφα

και βήτα καροτένιο, τοκοφερόλη και ζεαξανθίνη).

2. Βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης σας
Οπως γνωρίζετε, πλέον, υπάρχουν δύο τύποι χοληστερόλης, η «καλή» και η «κακή» χοληστερόλη. Η τελευταία σπέρνει τον όλεθρο στις αρτηρίες και τα ζωτικά σας όργανα, αν δεν κάνετε κάτι γι' αυτό. Τα λιπαρά τρόφιμα και η ζάχαρη είναι οι κύριοι ένοχοι πίσω από τα υψηλά επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης αλλά ευτυχώς το αβοκάντο μπορεί να βοηθήσει να κρατήσετε τον έλεγχο. Με την κατανάλωσή του μπορείτε να μειώσετε την χοληστερόλη σας γρήγορα, αποτελεσματικά, με φυσικό τρόπο και χωρίς παρενέργειες, κυρίως χάρη στις υψηλές ποσότητες του ελλαγικού οξέος που περιέχει. Με τη μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) το αβοκάντο βοηθά, επίσης, στη μείωση του κινδύνου καρδιακής νόσου.

3. Είναι ο καλύτερος σύμμαχος στη μάχη κατά των περιττών κιλών
Αν προσπαθείτε να χάσετε κάποιο βάρος, δεν υπάρχει πιο εύκολος τρόπος για να το κάνετε απ' ό,τι καταναλώνοντας αβοκάντο. Αυτά τα φρούτα είναι πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες, που μπορούν να γεμίσουν το στομάχι σας και να σας κάνουν να αισθάνεστε πλήρεις για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κατά μέσο όρο ένα μεσαίου μεγέθους αβοκάντο περιέχει περίπου 7 γραμμάρια φυτικών ινών, τόσο διαλυτές όσο και αδιάλυτες. Οι ίνες είναι απαραίτητες για την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος, ειδικά οι διαλυτές, δεδομένου ότι βοηθούν το σώμα να σπάσει τους υδατάνθρακες. Από την άλλη πλευρά, η περιεκτικότητα σε ελλαγικό οξύ δημιουργεί την αίσθηση του κορεσμού στο μυαλό κι αυτό πιθανόν μειώνει την μέση πρόσληψη τροφής.

4. Ελαττώνει την αρτηριακή σας πίεση
Η υπέρταση είναι μια κατάσταση που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και δυστυχώς συχνά αγνοείται, καθώς είναι ασυμπτωματική και τα σημάδια της δεν είναι απολύτως εμφανή. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι παραμελούν την υπέρταση, μέχρις ότου είναι πολύ αργά και έχει ήδη προκαλέσει εκτεταμένες ζημιές στην καρδιά, τις φλέβες και τις αρτηρίες τους. Το αβοκάντο μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση με φυσικό και αποτελεσματικό τρόπο, δεδομένου ότι είναι πολύ πλούσιο σε κάλιο και μαγνήσιο, δύο βασικές ενώσεις για τη θεραπεία της υπέρτασης. Μάλιστα, το αβοκάντο είναι πλούσιο σε αυτά τα δύο θρεπτικά συστατικά περισσότερο από άλλα φρούτα, όπως οι μπανάνες ή τα ακτινίδια.

5. Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και του προστάτη
Η συχνότητα εμφάνισης του καρκίνου του μαστού έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία αρκετά χρόνια και αποτελεί μία από τις πιο επιθετικές μορφές καρκίνου. Ευτυχώς,

μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τουλάχιστον μισό αβοκάντο την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού χάρη στο ελλαγικό οξύ, τη βιταμίνη Ε και την λουτεΐνη. Δεν είναι μόνο ότι το αβοκάντο είναι πλούσιο σε καροτενοειδή, αλλά είναι και το ότι βοηθά το σώμα σας να απορροφήσει τα καροτενοειδή από τα άλλα φρούτα και λαχανικά. Αυτή η «σούπερ τροφή» μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη και μάλιστα να προστεθεί ακόμα και σε ένα τμήμα της θεραπείας του, επειδή η περιεκτικότητά της σε τοκοφερόλη αναστέλλει την ανάπτυξη των εξαρτώμενων από ανδρογόνα κυττάρων του καρκίνου του προστάτη.

Για να συνοψίσουμε, το αβοκάντο πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινής διατροφής σας, ανεξάρτητα από το πώς θα επιλέξετε να το καταναλώσετε. Δεν έχει σημασία αν το τρώτε λόγω της μοναδικής γεύσης του ή απλά επειδή ενδιαφέρεστε για την υγεία και τη συνολική ευημερία σας, καθώς είναι βέβαιο ότι θα ωφελήσει μακροπρόθεσμα την υγεία σας.

Θα πρέπει, ωστόσο, να είστε προσεκτικοί να **μην υπερβαίνετε το μισό με ένα αβοκάντο την ημέρα**, καθώς το συγκεκριμένο φρούτο είναι λιπαρό και θα μπορούσε σε μεγάλες ποσότητες να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα.

Πηγές: medinova.gr- ikypros.com