11 Οκτωβρίου 2015

Αβοκάντο: Τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ripe avocado cut in half on a wooden table-Πηγή:.ethnos.gr

Σύμφωνα με μελέτες, το πασίγνωστο σε όλους Αβοκάντο, αποδεικνύεται εξαιρετική τροφή για απώλεια βάρους, παρά την θερμιδική του αξία. Μάλιστα, φαίνεται πως όσοι τρώνε Αβοκάντο τείνουν να παρουσιάζουν λεπτότερη σιλουέτα, καλύτερες διατροφικές συνήθειες, καταναλώνουν λιγότερες γλυκαντικές ουσίες και ζαχαρούχες τροφές. Ας δούμε όμως αναλυτικά τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία μας.

1. Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχουν επιβαρύνουν την διαδικασία του γήρατος ενώ έχουν και βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες συμβάλλουν στην καταπολέμηση του άγχους.
2. Βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης αλλά προστατεύει κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και αυτό οφείλεται στην περιεκτικότητα

του σε κάλιο και φυλλικό οξύ
3. Πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν την κακή χοληστερόλη(LDL) και βελτιώνουν την καλή(HDL).Τα οξέα που περιέχουν συμβάλλουν στην ρύθμιση του σωματικού βάρους, στο μεταβολισμό, στην ποιότητα των μαλλιών, του δέρματος αλλά και των νυχιών.
4. Βοηθάει την πρόσληψη και την αντιμετώπιση τόσο της οστεοαρθρίτιδας όσο και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.
5. Μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου
6. Συμβάλλει στη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου
7. Κάνει καλό στα μάτια μας. Προλαμβάνει τη φθορά του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού και του καταρράκτη
8. Τα 150γρ μας αποδίδουν 235kcal, περιέχει 9mg Βιταμίνη K, 12mg Βιταμίνη C, 7,3gr φυτικών ινών και 90mg φυλλικού οξέος.

Μικρά Μυστικά: Προσθέστε μερικές φέτες Αβοκάντο στις σαλάτες. Το Αβοκάντο χάρη στα λιπαρά που περιέχει συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση των λιποδιαλυτών. Ακόμα και στο πρωινό σας μπορείτε να το προσθέσετε σε μια φέτα ψωμί ολικής με ένα αυγό.. Και να είστε σίγουροι πως θα έχετε ένα θρεπτικό-απολαυστικό πρωινό και όχι τόσο βαρετό!

Θεοδώρα Μαρκέλλου

Σύμβουλος Διατροφής Μέλος του Ελληνικού Ιδρύματος Γαστρεντολογίας & Διατροφής Μέλος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας

Πηγή: 15νθήμερη εφημερίδα για Λουτράκι, Περαχώρα, Ίσθμια, Πίσια, Κόρινθο, «το Βήμα», έτος 19^{ο}, φ.418, 15 Μαΐου 2015