

## Το αβοκάντο είναι ένα ασυνήθιστο φρούτο.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[967768\\_85920384](#) Το αβοκάντο είναι ένα **ασυνήθιστο φρούτο**. Όχι μόνο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, αλλά είναι πλούσιο σε λιπαρά. Ενστικτωδώς θα λέγαμε ότι αφού υποδηλώνει ένα **υψηλής θερμιδικής αξίας και υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τρόφιμο** θα είναι κακό για την υγεία, αλλά το ταπεινό αβοκάντο παρέχει στην πραγματικότητα μια σειρά από **θαυμάσια οφέλη για την υγεία**.

Υπάρχουν **δεκάδες ποικιλίες αβοκάντο**. Πράσινο και γλυκύτατο, δυσκολεύει τη συγκομιδή του λόγω της σάρκας του. Καθώς ο καρπός ωριμάζει, η σάρκα μαλακώνει και η υφή του μοιάζει με βούτυρο. Οι Αζτέκοι πίστευαν το αβοκάντο ως **αφροδισιακό**, ενώ βοτανολόγοι του Αμαζονίου πιστεύουν ότι μπορεί να θεραπεύσει και τη **ουρική αρθρίτιδα**.

## Θρεπτικό περιεχόμενο

Τα αβοκάντο είναι μια καλή πηγή:

- πρωτεΐνης – υψηλότερο μεταξύ των φρούτα. περίπου 2 g ανά 100 g (3.5 oz)
- ινών – περίπου 6,7 g ανά 100 g, υψηλότερη περιεκτικότητα σε διαλυτοίνες από οποιοδήποτε φρούτο
- μονοακόρεστα λιπαρά οξέα – περίπου 14,7 g λιπαρής ουσίας ανά 100 g, με τα δύο τρίτα να είναι υγιεινά μονοακόρεστα λίπη, ενώ η περιεκτικότητά του σε ακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκεται σε δεύτερη θέση, μόνο πίσω από τις ελιές
- υδατάνθρακες – περίπου 8,5 g ανά 100 g, ή πάνω από 300 θερμίδες ανά αβοκάντο
- Βιταμίνες του συμπλέγματος B
- βιταμίνη C
- βιταμίνη E
- φώσφορος
- καλίου – περίπου 500 mg ανά 100 g, ένα αβοκάντο είναι ίσο με τρεις μπανάνες
- ψευδαργύρου – ρυθμίζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, συμβάλλει στην επούλωση των πληγών, τις αισθήσεις της όσφρησης και της γεύσης
- φυλλικό οξύ – σημαντικό για τις έγκυες γυναίκες, η πρόληψη των επικίνδυνων γενετικών ανωμαλιών του νωτιαίου μυελού και του εγκεφάλου, βοηθά στη διατήρηση και την καλή λειτουργία των νεύρων
- λουτεΐνη – βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη, αποτρέπει καταρράκτη και την ηλικία εκφύλιση της ωχράς κηλίδας
- γλουταθειόνης – ισχυρό αντιοξειδωτικό με αντικαρκινικές ιδιότητες
- ελαϊκού οξέος
- λινελαϊκού οξέος

## Μειώνει τη χοληστερίνη

Το αβοκάντο, ιδίως λόγω περιεκτικότητας σε ελαϊκό οξύ, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Μια ιδιαίτερη μελέτη που εξέτασε άτομα με μετρίως υψηλά επίπεδα χοληστερόλης που κατανάλωναν πολλά αβοκάντο στη διατροφή τους αποκάλυψε σημαντικές μειώσεις της ολικής χοληστερόλης και της «κακής» χοληστερόλης LDL, καθώς και μια αύξηση 11% στην «καλή» χοληστερόλη HDL. Άλλες έρευνες έδειξαν επίσης την ελαφρά μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο τα αβοκάντο βοηθούν στη μείωση των επιπέδων

χοληστερόλης είναι μέσω της ίνας που περιέχουν, η οποία απομακρύνει την περίσσεια της χοληστερόλης από το σώμα.

## **Ενισχύει την καρδιαγγειακή υγεία**

Η υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο στο αβοκάντο βοηθά στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης καθώς και του κινδύνου ενός ατόμου να υποφέρει από εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές προσβολές.

Ορισμένες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι το ελαϊκό οξύ μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής του σώματος, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης.

Περαιτέρω, το φυλλικό οξύ θα μπορούσε να βοηθήσει με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου με τη μείωση στα σωματικά επίπεδα της ομοκυστεΐνης, ενός αμινοξέος, το οποίο θα μπορούσε να βλάψει τα αιμοφόρα αγγεία σε αυξημένα επίπεδα.

Η βιταμίνη E είναι επίσης μια από τις βιταμίνες που βοηθούν για υγιή καρδιά, ενώ η λουτεΐνη βοηθά στην προστασία κατά της σκλήρυνσης των αρτηριών.

## **Βοηθά τον έλεγχο του διαβήτη**

Σύμφωνα με τον Abhimanju Garg, MD, τα «μονοακόρεστα λίπη βελτιώνουν τα επίπεδα λίπους στο σώμα που υποφέρει από διαβήτη και βοηθά στον έλεγχο.» Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι οι διαβητικοί που κατανάλωναν πολλούς υδατάνθρακες τείνουν να αναπτύξουν υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, των λιπιδίων του αίματος, τα οποία θα μπορούσαν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Ωστόσο, όταν μερικοί από αυτούς τους υδατάνθρακες αντικαταστάθηκαν με τα λίπη, ιδίως του τύπου που βρέθηκαν στο αβοκάντο, τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων έτειναν να μειωθούν.

## **Βελτιώνει την υγεία των οστών**

Το αβοκάντο είναι μια σχετικά καλή πηγή φυτικής προέλευσης της βιταμίνης D, η οποία βοηθά τον οργανισμό να τηρεί τη σωστή σειρά του ασβεστίου στα οστά.

Το φώσφορο στα αβοκάντο είναι επίσης ένα σημαντικό τμήμα των οστών και των δοντιών.

## **Ανακουφίζει δερματικές παθήσεις**

Λάδι αβοκάντο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για τη θεραπεία ορισμένων τύπων

δερματίτιδας συν το ξηρό δέρμα και τις ρυτίδες. Η μακροχρόνια χρήση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το έκζεμα. Μπορεί να εφαρμοστεί απευθείας στις πληγείσες περιοχές.

Πουρές αβοκάντο ή ο εσωτερικός φλοιός του (διατηρώντας κάποια πράσινη σάρκα) μπορεί επίσης να τρίβεται για την αντιμετώπιση της ψωρίασης.

**Πηγές για αυτό το άρθρο περιλαμβάνουν:**

Murray, Michael, ND., Pizzorno, Joseph, ND. Και Pizzorno, Λάρα, MA, LMT. *Εγκυκλοπαίδεια HealingFoods*. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη: Atria Books, 2005 Print..

**Πηγή:** [trophos.org](http://trophos.org) 1