31 Ιουλίου 2020

Δεν φαντάζεστε γιατί αξίζει να μην πετάτε το κουκούτσι του αβοκάντο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το αβοκάντο είναι ένα από τα πιο ευεργετικά για την υγεία φρούτα. Αλλά πόσοι από εσάς γνωρίζουν ότι εκτός από τη νόστιμη σάρκα του, πολλά οφέλη για εσάς έχει και το κουκούτσι του;

Το κουκούτσι περιέχει το 65% των συνολικών αμινοξέων σε όλο το αβοκάντο ενώ, έχει και περισσότερες ίνες από οποιοδήποτε άλλο φρούτο.

Δείτε τι προσφέρει το κουκούτσι του αβοκάντο στην υγεία σας:

Ο σπόρος αυτός καταπολεμάει την αρθρίτιδα, χάρη στην αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που έχει

Για τον ίδιο λόγο συμβάλλει στην μείωση της φλεγμονής του γαστρεντερικού σωλήνα. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει αν έχετε διάρροια και χρησιμοποιείται συχνά για λοιμώξεις και προβλήματα στο στομάχι

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, ο συγκεκριμένος σπόρος μπορεί να συσφίξει και να αναζωογονήσει το δέρμα λόγω της περιεκτικότητάς του σε φυσικό κολλαγόνο

Ο σπόρος αυτός μπορεί να κάψει λίπος εύκολα και θα σας κάνει να αισθάνεστε πιο πλήρεις μετά από ένα γεύμα

Επίσης, θα αναζωογονήσει το σώμα σας και θα σας δώσει ενέργεια

Μπορείτε να καταναλώσετε το κουκούτσι σε μια σαλάτα, να φτιάξετε ένα τσάι από αυτό ή να το προσθέσετε σε smoothies και shakes

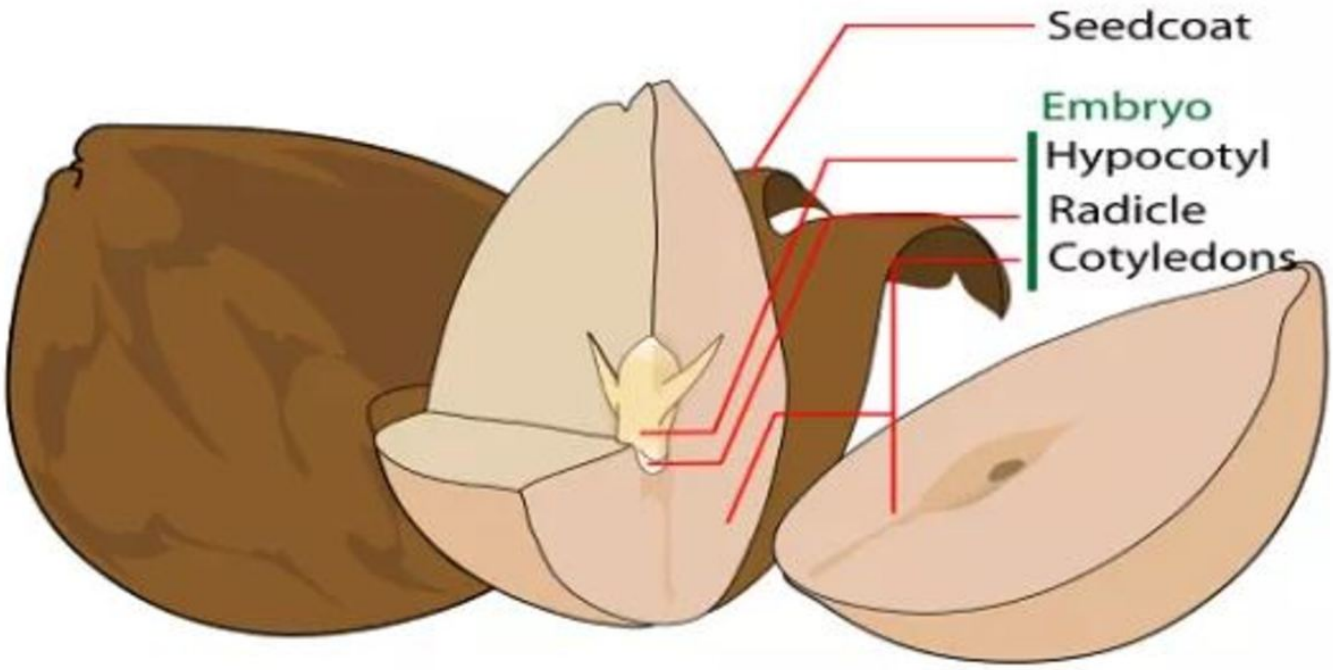
Στο βίντεο που ακολουθεί, μπορείτε να δείτε πώς να σπάσετε και να θρυμματίσετε το κουκούτσι του αβοκάντο, προκειμένου να το καταναλώσετε όπως εσείς

προτιμάτε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πιθανές αλλεργίες
Μερικοί άνθρωποι έχουν αλλεργικές αντιδράσεις στα αβοκάντο. Υπάρχουν δύο κύριες μορφές αλλεργίας:

Τα άτομα με αλλεργία στην γύρη θα αναπτύξουν τοπικά συμπτώματα στο στόμα και τον λαιμό, λίγο μετά την κατανάλωση αβοκάντο.

Τα άτομα με αλλεργία στο λάτεξ των φρούτων (latex-fruit syndrome) θα αναπτύξουν γενικευμένη κνίδωση, κοιλιακό πόνο και έμετο.



Πηγές: https://www.curejoy.com, https://www.livestrong.com, iatropedia.gr