16 Φεβρουαρίου 2021

Το εξωτικό φρούτο που ρίχνει την κακή χοληστερόλη – Ένα την ημέρα αρκεί

/ Γενικά Θέματα



Είναι πράσινα, βουτυρένια και έχουν πολλά οφέλη να προσφέρουν στην υγεία της καρδιάς – Γνωρίστε τα και εντάξτε το άμεσα στη διατροφή σας για καλύτερη καρδιακή και συνολική υγεία

Πλούσιο σε γεύση, κρεμώδες και χορταστικό, το αβοκάντο περιλαμβάνεται σε πολλά είδη διατροφής και σε πολλές συνταγές, ενώ περιέχει και αναρίθμητες βιταμίνες.



Ένα μόλις αβοκάντο περιέχει υψηλές ποσότητες φυτικών ινών, καλίου, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, βιταμίνης C και βιταμίνης K. Έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν αβοκάντο έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μεταβολικό σύνδρομο, ένα σύνολο καταστάσεων υγείας που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη τύπου 2.

Επιπλέον, τα αβοκάντο αποτελούν εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση του υγιούς λιπιδαιμικού προφίλ, ένα μέτρο των ειδών λίπους στο αίμα. Μια μελέτη του 2015 που δημοσιεύθηκε στο Journal of American Heart Association βρήκε ότι η κατανάλωση ενός αβοκάντο ημερησίως είναι κομμάτι μιας διατροφής μέτριας περιεκτικότητας σε λιπαρά που έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης.

«Τα αβοκάντο είναι σίγουρα ένα τρόφιμο που θα περιλαμβανόταν σε ένα υγιεινό

για την καρδιά διατροφικό μοτίβο, καθώς είναι πλούσιο σε διαλυτές φυτικές ίνες και πιο υγιεινά λιπαρά. Αν αντικαταστήσετε τις θερμίδες στην διατροφή σας που προέρχονται από ζωικά λίπη και τροπικά έλαια με πηγές μονοακόρεστων λιπαρών όπως τα αβοκάντο, θα επωφεληθείτε από πολλές ωφέλιμες επιδράσεις τους στην καρδιαγγειακή υγεία», αναφέρει η Maya Vadiveloo, επίκουρη καθηγήτρια διατροφής στο Πανεπιστήμιο του Rhode Island.

Πρέπει, πάντως, να τονίσουμε ότι τα αβοκάντο έχουν θερμίδες και μάλιστα αρκετές. Ένα μέσο αβοκάντο έχει περίπου 240 θερμίδες και 24 γραμμάρια λιπαρών. Αντίθετα, όμως, με το κόκκινο κρέας ή τα μπισκότα, τα αβοκάντο είναι πηγή υγιεινών λιπαρών, που μπορούν να καταναλώνονται αντί των «κακών» κορεσμένων λιπαρών σε μια κλασική διατροφή.

Το κλειδί, σύμφωνα με τη Δρ. Vadiveloo, είναι να απολαμβάνουμε τα αβοκάντο με μέτρο. «Είναι ένα φρούτο με πολλές θερμίδες, γι’αυτό και πολλοί άνθρωποι τείνουν να το αποφεύγουν, αντί να το χρησιμοποιούν με έναν πιο ελεγχόμενο και μετριοπαθή τρόπο», επισημαίνει η ειδικός.

Τέλος, σημειώνεται ότι εκτός της καρδιακής υγείας, αυτό το νόστιμο φρούτο έχει πολλά ακόμα οφέλη. Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε καροτενοειδή, τις αντιοξειδωτικές φυτικές ουσίες που είναι υπεύθυνες για το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών. Μελέτες δείχνουν ότι δύο από τα καροτενοειδή που περιέχονται στα αβοκάντο, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του κινδύνου οφθαλμοπαθειών. Επίσης, έρευνα έχει δείξει ότι ο συνδυασμός του αβοκάντο με άλλα λαχανικά, σε μια σαλάτα ή σάλτσα, βοηθά το σώμα να απορροφήσει περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: ygeiamou.gr