12 Αυγούστου 2022

Το ασυνήθιστο φρούτο που ρίχνει τη χοληστερόλη και προστατεύει την καρδιά

/ Γενικά Θέματα

Από την εξωτική Λατινική Αμερική μέχρι και τη δική μας Κρήτη όπου και φύεται, το αβοκάντο έχει ήδη κερδίσει μια θέση στη διατροφή των χορτοφάγων, με καλές προοπτικές να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι όσων θέλουν να θωρακίσουν την υγεία της καρδιάς

Portrait of a young cheerful woman with sliced avocado and lots of healthy green food on the

Οι υψηλές ποσότητες φυτικών ινών, καλίου, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, βιταμίνης C και βιταμίνης K κατατάσσουν το αβοκάντο ως απαραίτητο συστατικό μιας υγιεινής διατροφής. Συνάμα όμως, προλαμβάνει τις καρδιαγγειακές παθήσεις, ρυθμίζοντας και τη χοληστερόλη, σύμφωνα με νεότερα ερευνητικά στοιχεία της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, που εμπλουτίζουν τα αντίστοιχα δεδομένα παλαιότερων ερευνών.

Το εξωτικό και ασυνήθιστο αυτό φρούτο είναι επίσης γνωστή πηγή ακόρεστων λιπαρών και αποτελεί εξαιρετικό υποκατάστατο ορισμένων λιπαρών τροφών, όπως το βούτυρο, το τυρί ή τα επεξεργασμένα κρέατα.

Σύμφωνα με όσα αποκαλύπτει η μελέτη της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας:

τα άτομα που κατανάλωναν τουλάχιστον ένα αβοκάντο κάθε εβδομάδα είχαν 16% χαμηλότερο εμφάνισης κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και 21% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, σε σύγκριση με εκείνους που δεν έτρωγαν ποτέ ή σπάνια αβοκάντο.
Η καθημερινή αντικατάσταση μισής μερίδας μαργαρίνης βουτύρου, αυγού, γιαουρτιού, τυριού ή επεξεργασμένου κρέατος, όπως μπέικον, με την ίδια ποσότητα αβοκάντο συσχετίστηκε με 16% έως 22% χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων.
Επιπλέον, παλαιότερη μελέτη από το 2015 που δημοσιεύθηκε στο Journal of American Heart Association συμπέρανε ότι η κατανάλωση ενός αβοκάντο την ημέρα, ως μέρος μιας διατροφής με λίγα λιπαρά, είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης.

Το «μέτρον άριστον» έχει εφαρμογή όμως και στην κατανάλωση του αβοκάντο, όπως επισημαίνει η Mayra L. Estrella, μέλος της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας και επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Επιδημιολογίας, Ανθρώπινης Γενετικής και Περιβαλλοντικών Επιστημών στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Κέντρου Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου του Τέξας στο Χιούστον: «Ένα μεσαίο αβοκάντο συγκεντρώνει κατά μέσο όρο περίπου 240 θερμίδες και 24 γραμμάρια λίπους, και παρά τα καλά λιπαρά που περιέχει, θα πρέπει να καταναλώνεται με σύνεση. Για παράδειγμα, αν τα τρώτε ως γουακαμόλε ή άλλου είδους ντιπ, θα πρέπει να προσέξετε την κατανάλωση των συνοδευτικών, όπως τα τσιπς».

Η έρευνα σχετικά με τις ευεργετικές ιδιότητες του αβοκάντο συμβαδίζει με τις οδηγίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας σχετικά με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής που θα πρέπει να ακολουθείται, το οποίο επικεντρώνεται κυρίως στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, τροφίμων ολικής άλεσης, οσπρίων, ψαρών και ελαιόλαδου.

Πηγή: ygeiamou.gr