این میوه معجزه گر مرگ را به تاخیر می‌اندازد ؛ لاغر هم می‌کند

اردیبهشت 26, 1394
مطالعه متخصصان تغذیه کالیفرنیا نشان می‌دهد که آووکادو با کاهش وزن، احتمال ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی، علایم آرتروز و کلسترول و افزایش جذب مواد مغذی و سلامت چشم، به حفظ سلامتی و طول عمر کمک می‌کند.

میوه آووکادو طی 15 سال گذشته به یک میوه محبوب، به ویژه در آمریکا، تبدیل شده است. در حال حاضر در بیشتر رستون های زنجیره ای، این میوه به صورت سالاد یا دسر و با ادویه های گوناگون سرو می شود.

آووکادو یک منبع غنی از پتاسیم و اسیدهای چرب امگا 3 و فیبرهای محلول و نامحلول است. متخصصان تغذیه به دلایل زیر مصرف روزانه آووکادو را توصیه کرده اند:

- به جذب سایر مواد مغذی کمک می کند

آووکادو دارای چربی غنی است که به جذب مواد غذایی دیگر از جمله ویتامین های محلول در چربی مانند D، K ، A و E کمک می کند.

- علایم آرتروز را برطرف می کند

آووکادو یک میوه ضد التهابی و حاوی فیتوسترولها، آنتی اکسیدان ها، کاروتینوئید و اسیدهای چرب امگا 3 است. آووکادو حاوی ترکیباتی به نام ASU است که سنتز کلاژن را افزایش می دهد و سبب کاهش درد آرتروز و استئو آرتریت می شود.

- خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

مطالعات صورت گرفته در سال 2007 میلادی نشان می دهد که ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی موجود در آووکادو، احتمال ابتلا به سرطان های دهان، پوست و پروستات را کاهش می دهد. به علاوه ترکیبات موجود در آووکادو، عوارض جانبی شیمی درمانی را کاهش می دهد.

- سبب کاهش کلسترول می شود

آووکادو حاوی ترکیباتی به نام beta-sitosterol است که سبب کاهش چربی های بد LDL و افزایش چربی خوب HDL می شود.

- سلامت چشم را افزایش می دهد

یک اونس آووکادو حاوی 81 میکروگرم زیزانتین و لوتئین است که هر دو ترکیب در چشم به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند و در حفظ سلامت چشم موثرند. مصرف آووکادو از بروز آب مروارید و انحطاط ماکولا جلوگیری می کند.

- در حفظ سلامت قلب موثر است

آووکادو با کاهش کلسترول و سندرم متابولیک از بروز بیماری های قلبی، عروقی، سکته مغزی ، بیماری عروق کرونر و دیابت جلوگیری می کند.

- سبب کاهش وزن می شود

فیبر موجود در آووکادو سبب احساس سیری طولانی مدت می شود و اسیدهای چرب موجود در آن، مرکز سیری در مغز را فعال می کنند.