

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، علائم 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 رستوران‌های زنجیره ای، این میوه به صورت سالاد یا دسر و با ادویه‌های گوناگون سرو می‌شود.

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 می‌کند

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

▪ علائم آرتروز را برطرف می‌کند

آووکادو یک میوه ضد التهابی و حاوی فیتوسترولها، آنتی‌اکسیدان‌ها، کاروتینوئید و اسیدهای چرب امگا 3 است. آووکادو حاوی ترکیباتی به نام ASU است که سنتز کلاژن را افزایش می‌دهد و سبب کاهش درد آرتروز و استئوآرتریت می‌شود.

▪ خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

مطالعات صورت گرفته در سال 2007 میلادی نشان می‌دهد که ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی موجود در آووکادو، احتمال ابتلا به سرطان‌های دهان، پوست و پروستات را کاهش می‌دهد. به علاوه ترکیبات موجود در آووکادو، عوارض جانبی شیمی‌درمانی را کاهش می‌دهد.

▪ سبب کاهش کلسترول می‌شود

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.