

تاثیر مصرف آووکادو در مقابله با کلسترول بد

محققان توصیه می کنند در صورتیکه در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بوده یا کلسترول بالا دارید، حتما آووکادو را در رژیم غذایی تان قرار دهید.



محققان توصیه می کنند در صورتیکه در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بوده یا کلسترول بالا دارید، حتما آووکادو را در رژیم غذایی تان قرار دهید.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه پاسفیک کالیفرنیا نشان می دهد خوردن روزانه آووکادو تازه به شکل قابل توجهی موجب تغییر الگوی لیپید شده و سطح کلسترول خون را بهبود می بخشد.

طبق یافته های این محققان، مصرف آووکادو به جای مواد خوراکی حاوی میزان بالای چربی های اشباع تاثیر قابل توجهی بر تغییر الگوهای لیپید دارد.

«نیکي فورد»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «آووکادو تازه، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و به عنوان جایگزین فاقد کلسترول برای چربی های جامد می تواند به حفظ سطح نرمال کلسترول خون کمک کند.»

وی در ادامه می افزاید: «علاوه بر داشتن چربی های خوب طبیعی، مصرف آووکادو به افزایش جذب فیبر کمک می کند.»

محققان در این مطالعه به بررسی ۱۰ مطالعه منحصربه فرد در مورد آووکادو پرداخته که بالغ بر ۲۲۹ نفر در آنها شرکت کرده بودند. در این مطالعات تاثیر مصرف آووکادو بر سطح کلسترول خون ارزیابی شده بود.

به گفته محققان، مصرف روزانه ۱ تا ۱.۵ عدد آووکادو به شکل قابل توجهی موجب کاهش کلسترول کل (TC)، کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیریدها (TG) می شود. بعلاوه مصرف آووکادو هیچ تاثیری بر کلسترول خوب (HDL) ندارد.

از اینرو محققان بر مصرف روزانه این میوه و گنجاندن آن در برنامه رژیم غذایی تاکید دارند.