

فایده «آووکادو» در مقابله با سندروم متابولیک

محققان عنوان می‌کنند میوه پرفایده «آووکادو» علاوه بر خواص متعدد برای سلامت به مقابله با سندروم متابولیک هم کمک می‌کند.



محققان عنوان می‌کنند میوه پرفایده «آووکادو» علاوه بر خواص متعدد برای سلامت به مقابله با سندروم متابولیک هم کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، سندروم متابولیک موجب افزایش ریسک بیماری قلبی، دیابت و سکتة می‌شود. زمانی که شما حداقل ۳ مورد از مشکلات زیر را داشته باشید، در حقیقت مبتلا به سندروم متابولیک هستید: فشارخون بالا، قندخون بالا، چربی اضافه در قسمت میانی بدن، و میزان کلسترول یا تری گلیسیرید غیرعادی.

محققان با بررسی مطالعات قبلی دریافتند آووکادو دارای موثرترین فواید بر روی الگوی چربی مرتبط با تغییرات کلسترول LDL، کلسترول HDL، تری گلیسیرید، کلسترول کل و فسفولیپیدها است.

به گفته محققان، آووکادو سرشار از کاروتنوئیدها، مواد معدنی، فنولیک‌ها، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب است.

طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، درمان سندروم متابولیک شامل تغییر در رژیم غذایی و ورزش است. افراد بدون مشکل سندروم متابولیک می‌توانند از مصرف منظم آووکادو بهره‌گیرند.

در تحقیقات دیگر هم مشخص شده است که این میوه موجب تقویت سلامت چشم و سلامت قلب شده و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.