

آووکادو (Avocado) و خواص آن

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است.



منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. برگ‌های این درخت ضخیم و سبز و گل‌های آن کوچک و سبز رنگ است. میوه آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت به رنگ سبز تیره و یا سیاه است در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است مدرکی در دست است که نشان می‌دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine، تریپتوفان Tryptophane و تیروسین Tyrosine می‌باشد. در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی‌بیوتیک در آووکادو ثابت شده است.

دانه گیاه دارای مقدار کمی (در حدود ۲ درصد) روغن است. این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانه آووکادو دارای حدود ۷ درصد روغن‌های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Steraric Acid اسید آراشیدیک Arachidic Acid، اسید میریستیک Myristic Acid و در حدود ۸۰ درصد روغن‌های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Oleic Acid و اسید لینولئیک Linoleic Acid می‌باشد.

جدول مواد موجود در یکصد گرم آووکادو

آب ۸۰ گرم

انرژی ۱۵۰ کالری

پروتئین ۸/۱ گرم

چربی ۱۴ گرم

مواد نشاسته‌ای ۵ گرم

کلسیم ۸ میلی‌گرم

فسفر ۳۵ میلی‌گرم

آهن ۰/۵ میلی‌گرم

پتاسیم ۶۰۰ میلی‌گرم

ویتامین آ ۲۵۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۰/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۲ ۱۵/۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۳ ۴/۱ میلی‌گرم

ویتامین ث ۱۲ میلی‌گرم

خواص دارویی

۱. جوشانده برگ‌های آووکادو قاعده‌آور است.

۲. آووکادو تقویت‌کننده معده است.

۳. نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴. برای درمان یرقان مفید است.

۵. جوشانده برگ‌های آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۶. آووکادو تقویت‌کننده بدن است.

۷. آووکادو رشد بچه‌ها را جلو می‌اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.

۸. آووکادو خون‌ساز است و آنهایی که مبتلا به کم‌خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.

۹. آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می‌کند.

۱۰. برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.

۱۱. برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید، ضعف عمومی را برطرف می‌کند.

۱۲. خستگی را برطرف می‌کند.

۱۳. ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند.

۱۴. بی‌خوابی را درمان می‌کند زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم‌خونی دچار هستید حتماً با شام خود آووکادو بخورید.

۱۵. چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی درد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.

طرز استفاده

۱. روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند A، B، C، D، E، H، K، P می‌باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.

۲. روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید.

۳. برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.

۴. شوره سر را از بین می‌برد.

۵. برای براق شدن موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.

۶. روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند و به پوست شادابی می‌دهد.

۷. آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.

مضرات

مضرات خاصی گفته نشده است.