



آووکادو ؛ حافظ سلامت چشمها

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: میوه «آووکادو» دارای رنگدانه گیاهی زردی به نام «لوتئین» است که یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است و به حفظ سلامت چشمها در پیری کمک می‌کند.

جام جم آنلاین: مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: میوه [#171& آووکادو](#); دارای رنگدانه گیاهی زردی به نام [#171& لوتئین](#) است که یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است و به حفظ سلامت چشمها در پیری کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: میوه [#171& آووکادو](#); حاوی مقدار زیادی ویتامین A ، ویتامین‌های گروه B و منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C، E و لوتئین (رنگدانه گیاهی) است. وی

گفت: میوه [#171& آووکادو](#); از نظر چربی خیلی غنی است ، در حالی که سایر میوه‌ها و سبزی‌ها این طور نیستند. [#171& آووکادو](#); دارای رنگدانه گیاهی زردی به نام [#171& لوتئین](#) است که یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که به حفظ سلامت چشمها در پیری کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: یک پنجم آووکادو 50 کالری انرژی و حدود 20 ویتامین و ماده معدنی دارد. [#171& آووکادو](#); دارای ماده‌ای به نام [#171& بتا سیتو استرول](#) است که یک استرول گیاهی است که به حفظ مقادیر طبیعی کلسترول خون کمک می‌کند.

صفوی گفت: [#171& آووکادو](#); تقریباً یک ماده غذایی کامل است. [#171& آووکادو](#); چربی و کالری بالایی دارد، لذا افرادی که نمی‌خواهند وزنشان زیاد شود، باید به میزان متعادل از آن استفاده کنند.

وی افزود: بیشتر چربی [#171& آووکادو](#); از نوع چربی‌های غیراشباع با یک باند دوگانه است که مقدار کلسترول خون را افزایش نمی‌دهند و [#171& آووکادو](#); می‌تواند به افزایش باروری در مردان کمک کند و مصرف آن باعث افزایش قوای جنسی می‌شود.