

آووکادو؛ سوپرستار میوه‌ها

: آووکادو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با انواع بیماری‌ها مقابله می‌کنند. حتماً می‌گویید این جور میوه‌ها مال از ما بهتران است ...



سلامت نیوز: آووکادو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با انواع بیماری‌ها مقابله می‌کنند. حتماً می‌گویید این جور میوه‌ها مال از ما بهتران است و این روزها با قیمت سر به فلک کشیده‌ی آن‌ها چه کسی می‌تواند به آنتی‌اکسیدان و ویتامین فکر کند؟ شاید حق با شما باشد. اما اگر می‌توانید به شکرانه‌ی عظمت الهی از تمام نعمت‌هایش استفاده کنید. تک تک این نعمت‌ها پرده‌ای از قدرت بی‌کران پروردگاری است که با عشق برای بندگانش خلق کرده تا از آن‌ها #171;بخورند و بیاشامند و اسراف نکنند. آووکادو نیز جزو همان نعمت‌هایی است که در عین خوشمزگی فواید شگفت‌انگیز زیادی برای سلامت بدن دارد. برای آشنایی بیشتر با این میوه با ما همراه شوید.

1- آووکادو برای سلامت چشم‌ها

آووکادو منبع فوق‌العاده‌ی لوتئین است. این کاروتنوئید مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از ابتلا به بیماری‌های مربوط به چشم پیشگیری به عمل می‌آورد. این میوه‌ی سبز خوش‌رنگ همچنین حاوی کاروتنوئیدهای دیگری مثل زئاگزانتین، آلفا کاروتن و بتا کاروتن و همچنین ویتامین E می‌باشد. یک فنجان آووکادو، یک چهارم نیاز روزانه‌ی بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تأمین می‌کند. این ویتامین خطر ابتلا به ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد

از این گذشته آووکادو به شما کمک می‌کند که کاروتنوئید میوه‌های دیگر را بیشتر جذب کنید. مصرف مواد غذایی حاوی کاروتنوئیدها مانند میوه و سبزیجات به همراه آووکادو (که سرشار از چربی‌های اشباع نشده‌ی مونسو است) باعث می‌شود که بدن شما بیشترین میزان این مواد مغذی را جذب کند. یک روش آسان برای جذب بیشتر این مواد مغذی این است که آووکادو را به ترکیبات سالادتان اضافه کنید.

2- آووکادو کمک می‌کند تا لاغرتر شوید

اگر قصد دارید چند کیلویی کم کنید آووکادو در خدمت شماست. نصف آووکادو حاوی 3.4 گرم فیبرهای حلال و غیر حلال است. بدن به این فیبرها نیاز دارد تا عملکرد سیستم گوارش بدن را در شرایط مطلوبی نگه دارد. علاوه بر این، فیبرهای حلال اجازه نمی‌دهند که گلوکسیدها با سرعت بالا جذب بدن شوند. برای همین باعث می‌شوند که شما مدت زمان طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید و به سراغ غذا خوردن نروید.

آووکادو همچنین حاوی اسید اولئیک است. این اسیدهای چرب وظیفه‌ی فعال کردن بخشی از مغز را بر عهده دارد که فرمان احساس سیری را صادر می‌کند. چربی‌های اشباع نشده‌ی مفیدی که حاوی اسید اولئیک هستند در مقایسه با چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس موجود در مواد غذایی صنعتی احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کنند. هر چه شما بیشتر احساس سیری داشته باشید طبیعتاً کمتر به سوی خوراکی‌های مختلف گرایش پیدا می‌کنید و دریافت کالری‌های کمتر به لاغری و زیبایی اندام شما منجر می‌شود.

آووکادو منبع فوق‌العاده‌ی لوتئین است. این کاروتنوئید مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از ابتلا به بیماری‌های مربوط به چشم پیشگیری به عمل می‌آورد

3- آووکادو باعث کنترل قند خون می‌شود

آووکادو سرشار از چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو مفید می‌باشد و اجازه نمی‌دهد بعد از صرف غذا میزان گلیسمی خون به یکباره بالا برود. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های مفید حتی می‌تواند حالت مقاومت به انسولین را به هم بزند. متأسفانه وضعیت مقاومت به انسولین باعث تثبیت طولانی مدت گلیسمی می‌شود که رفته رفته به دیابت منجر می‌شود. سعی کنید به جای مالیدن کره های پرچرب روی نان یا استفاده از سس‌های مایونز در ساندویچ‌هایتان از پوره‌ی آووکادو استفاده کنید.

۴- آووکادو و سلامت قلب

درست است که آووکادو پرکالری و سرشار از مواد چرب است (در نصف یک عدد آووکادو 138 کالری و 14.1 گرم چربی وجود دارد) اما همین میوه سرشار از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای قلب می‌باشد. اگر می‌توانید به طور مرتب از این میوه میل کنید و اگر نمی‌توانید هر از گاهی برای تنوع هم که شده از طعم و خاصیت این میوه استفاده کنید.

فولات موجود در آووکادو خطر سکنه و ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. اگر شما هم در خانواده‌تان سابقه‌ی بیماری‌های قلبی وجود دارد و یا اگر عوامل بیماری‌زایی مثل اضافه وزن دارید و یا سیگار می‌کشید آووکادو را دریابید. این میوه می‌تواند قلب شما را در سلامت نگه دارد.

۵- آووکادو برای خانم‌های باردار مفید است

یک فنجان آووکادو، یک چهارم نیاز روزانه‌ی بدن به فولات یا همان اسید فولیک را تأمین می‌کند. این ویتامین خطر ابتلا به ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد. اگر باردار هستید و یا قصد بچه دار شدن دارید از این میوه میل کنید تا فرزند سالم به دنیا بیاورید.