

برای جذب ویتامین A، آووکادو بخورید

پژوهش های محققان دانشگاه ایالتی اوهایو در آمریکا نشان می دهد که مصرف آووکادوی تازه یکی از راه های جذب ویتامین A است.



پژوهش های محققان دانشگاه ایالتی اوهایو در آمریکا نشان می دهد که مصرف آووکادوی تازه یکی از راه های جذب ویتامین A است.

به دلیل فعل و انفعالات انجام شده در بدن، ویتامین A مواد غذایی مصرفی به طور کامل جذب نمی شود.

تحقیقات نشان می دهد که مصرف آووکادو به جذب این ویتامین در بدن کمک می کند.

انجمن های سلامت بسیاری از کشورهای دنیا به این میوه لقب سلامت ترین غذای دنیا را نسبت داده اند.

آووکادو حاوی بیش از 25 ماده مغذی از جمله ویتامین K، A، B، C، E، مس، آهن، فسفر، منیزیم، فسفر، فیبر، پروتئین، و چندین مواد شیمیایی گیاهی مفید است که در درمان بسیاری بیماری ها موثر هستند.

برخی از خواص درمانی آووکادو عبارتند از :

- کاهش سطح کلسترول

- افزایش سلامت قلب

- کنترل فشار خون

- دارای خواص ضد التهابی

- بهبود سلامت سیستم بینایی

- جلوگیری از زایمان زودرس

- مبارزه با رادیکال های آزاد

- جلوگیری از بروز سکنه مغزی

- خواص ضد سرطانی

- خواص ضد پیری

- مراقبت از پوست

همانطور که گفته شد آووکادو به جذب ویتامین A کمک می کند. ویتامین A تنظیم کننده بسیاری از عملکردهای مفید بدن است.

برخی از مهمترین وظایف این ویتامین در بدن عبارتند از :

- بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاومت در برابر انواع عفونت

- مقاومت در برابر سرما خوردگی

- افزایش سلامت سیستم بینایی

- حفظ طراوت و شادابی پوست

- کمک به بهبود زخم

- ویتامین ضروری برای عملکرد گوش میانی

- خاصیت سم زدایی

- حفظ سلامت دندان ها

- حفاظت از روده

- محافظت از ریه

به غیر از آووکادو، سیب زمینی، هویج، اسفناج، طالبی، کلم بروکلی، زردآلو، هندوانه، کدو حلوائی، کاهو، مارچوبه، جعفری، ذرت، لوبیا سبز، تخم مرغ، نخود فرنگی و گل کلم منبع غنی این ویتامین هستند. (ایرنا)