



یک توصیه کوتاه درباره آووکادو: بخورید، مغذی و مفید است

آووکادو جزو مغذی‌ترین مواد خوراکی است که اولین شواهد از مصرف آن به ۱۰ هزار سال پیش در مکزیک برمی‌گردد.

ایسنا نوشت: آووکادو جزو مغذی‌ترین مواد خوراکی است که اولین شواهد از مصرف آن به ۱۰ هزار سال پیش در مکزیک برمی‌گردد.

محل اصلی کشت آووکادو قاره آمریکاست و زمانی که اروپایی‌ها به این قاره سفر کردند مشاهده کردند مردم آمریکای جنوبی تا مکزیک آووکادو را به عنوان میوه اصلی در سبد مواد غذایی خانواده‌شان انتخاب کرده‌اند و معتقد بودند این میوه آنان را قوی و قدرتمند می‌سازد. آووکادو به رغم آنکه به رنگ سبز است و برخی افراد آن را جزو دسته سبزیجات قرار می‌دهند، در میان دسته‌بندی میوه‌ها گذاشته می‌شود. هسته موجود در آووکادو دانه آن به حساب می‌آید که می‌توان با پرورش مناسب دانه آن، درخت آووکادو را پرورش داد.

آووکادو از میوه‌های مملو از مواد مغذی و چربی‌های مناسب و مفید برای بدن است که نسبت به موز میزان پتاسیم آن بیشتر است. در نیمی از این میوه ۴.۶ گرم فیبر خوراکی و ویتامین B و ۳۴۵ میلی گرم پتاسیم وجود دارد. میوه آووکادو حاوی ۷۱ درصد چربی اشباع نشده است که برای سلامت قلب و طبیعی شدن فرآیند لختگی خون مفید بوده و در صورت جایگزینی با کربوهیدرات در رژیم غذایی به کنترل سطح قندخون کمک می‌کند. همچنین مصرف این میوه خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها را در فرد کاهش می‌دهد. کاروتنوئیدها ترکیب‌هایی با فعالیت آنتی‌اکسیدانی بالا هستند که به دلیل خاصیت ضدسرطانی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد این ترکیب که به مقادیر قابل توجه در این میوه وجود دارد می‌تواند در پیشگیری از سرطان سینه، دهان، پروستات و معده پیشگیری کند. رژیم غذایی حاوی میوه آووکادو می‌تواند سطح کلسترول بد خون را کاهش دهد. کلسترول بد خون منجر به سفتی رگ‌ها می‌شود که خود عامل خطرزا در بروز سکته مغزی و قلبی است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد آووکادو درد ناشی از التهاب مفاصل را نیز کاهش می‌دهد. همچنین بررسی‌ها حاکی از آن است که عصاره آووکادو و سویا می‌تواند در کاهش علائم التهاب مفاصل موثر باشد.

متخصصان معتقدند چربی موجود در آووکادو نه تنها برای سلامت قلب مفید است بلکه ممکن است خطر آسیب دیدگی پوست را کاهش دهد. اشعه خورشید موجب پیر شدن زودرس پوست شده اما مصرف آووکادو در بازسازی DNA و کاهش تخریب بافتی ناشی از اشعه فرابنفش موثر است.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب از آووکادو مصرف می‌کنند میزان سبزیجات بیشتر مصرف کرده و قند کمتری نیز دریافت می‌کنند و در مجموع رژیم غذایی سالمتری دارند. همچنین وزن، اندازه دورکم و شاخص توده بدنی در این افراد پایین‌تر است.

به نقل از هلث لاین، آکادمی پوست‌شناسی آمریکا در بررسی‌های خود به این یافته رسیده‌اند که مصرف آووکادو کم‌هزینه‌ترین مسیر برای درمان بیماری پوستی پسوریازیس است. متخصصان بر این باورند که استفاده از کرم‌های حاوی ویتامین B12 و روغن آووکادو می‌تواند بدون داشتن عوارض جانبی فواید بیشتری برای پوست داشته باشد.