

آووکادو؛ ابرمیوه‌ای سلامت‌بخش

آووکادو «ابرمیوه‌ای» است که نه تنها لذیذ است، بلکه منافع تغذیه‌ای و بهداشتی بسیاری هم برای شما به دنبال دارد- برای قلب شما، چشم‌های شما و بسیاری از اندام‌های دیگر.

همشهری آنلاین:

آووکادو «ابرمیوه‌ای» است که نه تنها لذیذ است، بلکه منافع تغذیه‌ای و بهداشتی بسیاری هم برای شما به دنبال دارد- برای قلب شما، چشم‌های شما و بسیاری از اندام‌های دیگر.

این پنج مزیت بهداشتی را می‌توان برای آووکادو شمرد:

۱- سلامت قلب

آووکادو حاوی یک ماده شیمیایی گیاهی به نام بتا-سیتوسترول است که میزان کلسترول خون را در حد طبیعی نگه می‌دارد. این میوه همچنین مملو از چربی‌های تک‌اشباع‌نشده است و به گفته انجمن قلب آمریکا، مصرف متعادل چربی‌های تک‌اشباع‌نشده به جای چربی‌های اشباع‌شده و چربی‌های ترانس می‌تواند به کاهش کلسترول بد یا LDL کمک کند.

۲- سلامت چشم

لوتئین و زیزانتین که از مواد کاروتنوئیدی شمرده می‌شوند، نیز در این میوه یافت می‌شوند. نشان داده شده است که هر دوی این مواد شیمیایی خطر تحلیل رفتن لکه زرد شبکیه چشم (حساس‌ترین بخش شبکیه به نور) که با افزایش سن رخ می‌دهد یا بیماری دژنراسیون ماکولای مربوط به سن را کاهش می‌دهند. این بیماری علت اصلی نابینایی در سنین بالا است.

۳- رشد و نمو

آووکادو حاوی ۵/۳ گرم چربی اشباع‌نشده به ازای هر وعده ۳۰ گرمی (حدود یک و نیم میوه آووکادو) است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که چربی‌های اشباع‌نشده برای رشد و نمو مناسب دستگاه عصبی مرکزی مغز کودکان و نوجوانان مفید هستند.

۴- فشار خون

آووکادو عاری سدیم است و در رژیم غذایی DASH (مخفف رویکرد تغذیه‌ای به فشار خون بالا) است که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. این میوه همچنین حاوی مقدار قابل‌توجهی پتاسیم است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند هنگامی که آووکادو به جای سایر چربی‌ها (مانند کره و مایونز) خورده می‌شود، به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

۵- کاهش وزن

آووکادو مملو از چربی‌های سالم است که روند گوارش را طولانی می‌کنند و شما را سیر و پر نگه می‌دارند. به علاوه آووکادوها حاوی بیش از ۲۰ ویتامین، ماده معدنی و مواد مغذی گیاهی (فیتوکمیکال‌ها) هستند که به خصوص اگر قصد کاهش کالری‌های دریافتی‌تان و در عین حال دریافت مواد مغذی لازم را داشته باشید، به شما کمک می‌کنند.

منبع: Yahoo Health