

## Η θρεπτική αξία και η σημασία του αβοκάντο στη διατροφή μας



Το αβοκάντο πολλά

σημαντικά πλεονεκτήματα, σημαντική διατροφική αξία και πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία.

Το εξωτικό αβοκάντο ανήκει στην κατηγορία των φρούτων και είναι γνωστό και με την ονομασία βουτυρόδεντρο. Είναι σκούρο πράσινο στο εξωτερικό του και κιτρινωπό προς κιτρινοπράσινο στο εσωτερικό του με βουτυρώδη και λιπαρή υφή. Οι ξένοι το λένε και το «αχλάδι του αλιγάτορα», σκεπτόμενοι το σχήμα, το χρώμα και την υφή της φλούδας του.

Μπορεί το αβοκάντο να έχει τη φήμη λιπαρής τροφής, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό για να μη θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά φρούτα του φυτικού βασιλείου.

Περιέχει πληθώρα και ποικιλία καροτενοειδών, που είναι και το στοιχείο που το καθιστά ένα από τα σημαντικότερα αντιφλεγμονώδη τρόφιμα, ενώ το ίδιο το φρούτο αυξάνει τη συνολική απορρόφηση των καροτενοειδών στον οργανισμό, όπως είναι το λυκοπένιο και το βήτα καροτένιο.

Επιπλέον, οι έρευνες έχουν δείξει πως η μεγαλύτερη συγκέντρωση των αντιοξειδωτικών στο αβοκάντο, βρίσκονται στο πρασινωπό κομμάτι της σάρκας του φρούτου, κάτω ακριβώς από τη φλούδα του. Σημαντικός είναι λοιπόν ο τρόπος που καθαρίζετε το αβοκάντο ώστε να μη χάσετε ίχνος από το θρεπτικό του φορτίο.

Το αβοκάντο όμως έχει και άλλα σημαντικά πλεονεκτήματα και πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία.

### **Το αβοκάντο έχει περισσότερο κάλιο από τη μπανάνα**

Μπορεί όταν διαπιστώνουμε έλλειψη καλίου στον οργανισμό μας, να το... ρίχνουμε στις μπανάνες για να προσλάβουμε αυτό το θρεπτικό συστατικό, αλλά η αλήθεια είναι πως το αβοκάντο έχει τη διπλάσια περιεκτικότητα σε κάλιο απ' ό τι η μπανάνα. Πιο συγκεκριμένα περιέχει 975 mg κάλιο, εν αντιθέσει με τα 487 mg που περιέχει η μπανάνα.

### **Η μπανάνα και τα μήλα, ωριμάζουν το αβοκάντο**

Το αέριο αιθυλένιο που εκπέμπουν οι μπανάνες, αλλά και τα μήλα, είναι ουσιαστικά μια φυτική ορμόνη. Εάν αποθηκεύσετε τα άγουρα αβοκάντο σε μια χάρτινη σακούλα του μανάβη, μαζί με μια μπανάνα ή ένα μήλο, τότε τα αέρια από το άλλο φρούτο θα οδηγήσουν το αβοκάντο σε πρόωρη ωρίμανση και θα πρέπει να φροντίσετε για την άμεση κατανάλωσή του.

### **Το αβοκάντο έχει πολλές πρωτεΐνες**

Ένα αβοκάντο περιέχει 4 γρ. πρωτεΐνης και αυτό το κάνει ένα από τα φρούτα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αυτή. Μπορεί μάλιστα να μην περιέχει όλα τα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός για την οικοδόμηση της πρωτεΐνης, αλλά έχει 18 από τα πιο σημαντικά. Επιπλέον και πολύ βασικό, είναι το γεγονός ότι οι πρωτεΐνες από το αβοκάντο είναι διαθέσιμες για κατάλληλη και άμεση χρήση από τον οργανισμό, κάτι που δεν ισχύει για πολλές από τις πρωτεΐνες που λαμβάνουμε από το κρέας.

### **Το αβοκάντο κάνει και για βούτυρο**

Η κρεμώδης υφή του φρούτου και τα υγιή λιπαρά που περιέχει, το κάνουν ιδανικό υποκατάστατο του βουτύρου στο μαγείρεμα. Με τη σωστή αναλογία, μπορείτε να αντικαταστήσετε μέρος του βουτύρου του εμπορίου και να φτιάξετε πιο υγιεινές συνταγές, από brownies μέχρι και μπισκότα σοκολάτας.

### **Το αβοκάντο ανήκει στις υπερτροφές**

Μπορεί να μην το περιμένατε, εξαιτίας των λιπαρών στοιχείων που έχει σε πλεόνασμα το αβοκάντο, αλλά θεωρείται υπερτροφή. Τα αβοκάντο είναι εξαιρετικά υγιεινά, περιέχουν βιταμίνες Β, Κ, Ε, υψηλά επίπεδα σε κάλιο και φυτικές ίνες και όχι μόνο ρίχνουν την κακή χοληστερίνη, αλλά αυξάνουν και τα

επίπεδα της καλής.

## **Το αβοκάντο και οι μέλισσες**

Τα άνθη του δέντρου του αβοκάντο, είναι πιθανό να αλλάξουν από θηλυκά σε αρσενικά μέσα σε μια μέρα γι' αυτό και δεν διευκολύνουν το έργο των μελισσών. Επιπλέον, το μέλι που παράγουν οι μέλισσες από τα άνθη του αβοκάντο είναι πικρό και σκουρόχρωμο, κάτι που παραμένει μυστήριο για τους επιστήμονες. Δεν είμαστε συνηθισμένοι σε τέτοιου είδους μέλι αλλά θα πρέπει να γνωρίζουμε πως ακόμα και το μέλι του αβοκάντο είναι εξαιρετικά θρεπτικό.

## **Δεν επωφελείστε από αυτό μόνο αν το τρώτε**

Πέραν των θρεπτικών δράσεων του αβοκάντο για τον οργανισμό σας, το φρούτο αυτό, κάνει καλό και στην υγεία των μαλλιών και την περιποίηση της επιδερμίδας. Τα αντιοξειδωτικά, τα αμινοξέα και τα αιθέρια έλαια που περιέχει, επαναφέρουν την υγεία σε τραυματισμένα μαλλιά, καλμάρουν το δέρμα από εγκαύματα και σύμφωνα με κάποιους, έχουν και αντιρυτιδική δράση.

## **Και μερικές ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες...**

- Τα αβοκάντο ωριμάζουν πάνω στο δέντρο αλλά στο τελικό στάδιο της ωρίμανσης μπαίνουν αφού κοπούν από το δέντρο. Ακόμα πιο θεαματικό είναι ότι ένα αβοκάντο μπορεί να μείνει στο δέντρο μέχρι και 18 μήνες. Με άλλα λόγια, το δέντρο «συντηρεί» τον καρπό του μέχρι την κατανάλωσή του.
- Οι μανάβηδες έχουν τη δυνατότητα να παραγγέλνουν τα αβοκάντο σε διάφορα στάδια ωρίμανσης. Το πέμπτο στάδιο είναι αρκετά τρυφερό για τη διάσημη σως γουακαμόλε, ενώ το τέταρτο στάδιο είναι αρκετά σφιχτό για να μπορεί να κοπεί σε φέτες το φρούτο. Εάν πάλι βρεθείτε με -μάλλον- άγουρα αβοκάντο, εφαρμόστε το κόλπο με τη μπανάνα και το μήλο και θα φτάσετε γρήγορα στο γουακαμόλε-στάδιο.
- Ένα κόλπο για να διαπιστώσετε πόσο ώριμο είναι ένα αβοκάντο δεν είναι ούτε να παρατηρήσετε το χρώμα του, ούτε και να το πιέσετε με τα ακροδάχτυλά σας, που αυτό θα τραυματίσει ελαφρώς και θα αφήσει «μελανιές» στο φρούτο. Δοκιμάστε να το κρατήσετε στη χούφτα σας και να το πιέσετε ελαφρώς. Το αβοκάντο θα είναι ώριμο όταν θα είναι μεν σφιχτό αλλά θα απορροφήσει την ελαφριά πίεση που θα του ασκήσετε.
- Η ποικιλία Hass είναι η πιο διάσημη ποικιλία αβοκάντο στον κόσμο. Ανακαλύφθηκε στην πίσω αυλή ενός ταχυδρόμου στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1930. Έχει πάρει το όνομά της από τον ταχυδρόμο, Rudolph Hass, ο οποίος είχε την ευστροφία να πατεντάρει το δέντρο το 1935 και αυτή τη στιγμή η

καταγωγή κάθε δέντρου της συγκεκριμένης ποικιλίας, ανάγεται σε εκείνη την πίσω αυλή του ταχυδρόμου.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)