

Οι διατροφικές ιδιαιτερότητες ενός αβοκάντο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα φρούτο που δε μοιάζει με τα υπόλοιπα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε λιπαρά οξέα.

Μη βιαστείτε όμως να το «καταδικάσετε», καθώς τα λιπαρά που περιέχει είναι κυρίως μονοακόρεστα, τα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, που ασκούν καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Επιπλέον, μελέτες που έχουν εξετάσει συγκεκριμένα την επίδραση της κατανάλωσης αβοκάντο στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, έχουν δείξει ότι η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ σε υγιείς ενήλικες και άτομα με υπερχοληστερολαιμία.

Εκτός όμως από την υψηλή περιεκτικότητά του σε «καλά» λιπαρά, το αβοκάντο αποτελεί εξαιρετική πηγή καλίου, το οποίο συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και την πρόληψη και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Ακόμη, είναι πλούσια πηγή βιταμίνης Κ, η οποία είναι απαραίτητη για τη διαδικασία πήξης του αίματος, ενώ

συνδέεται και με την υγεία των οστών, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπορωτικών καταγμάτων, και φυλλικού οξέος, ενός πολύτιμου θρεπτικού συστατικού, που παίζει βασικό ρόλο στη σύνθεση των νουκλεϊκών οξέων. Το αβοκάντο παρέχει ακόμη σημαντική ποσότητα βιταμίνης E, η οποία δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες κι ενισχύοντας τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το αβοκάντο πιθανόν να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου, λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε φυτοχημικά συστατικά που ασκούν αντικαρκινική δράση. Παράλληλα, η κατανάλωση αβοκάντο φαίνεται ότι σχετίζεται και με την υγεία των ματιών, καθώς περιέχει λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, συστατικά που προστατεύουν τον αμφιβληστροειδή από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Βέβαια, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι εκτός από τα ευεργετικά του συστατικά, το αβοκάντο περιέχει και αρκετές θερμίδες. Ενδεικτικά, ένα φλιτζάνι αβοκάντο κομμένο σε κύβους παρέχει περίπου 240 θερμίδες. Συνεπώς, προσθέστε το σε σαλάτες, σάλτσες, σούπες ή σάντουιτς, φτιάξτε το περίφημο γκουακαμόλε για συνοδευτικό ή απολαύστε το ως ενδιάμεσο γεύμα, ελέγχοντας ωστόσο την ποσότητα προκειμένου να μην «ξεφύγετε» στη συνολική ενεργειακή σας πρόσληψη.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr