

Αβοκάντο το ... παρεξηγημένο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το αβοκάντο αποτελεί ένα από τα πιο παρεξηγημένα τρόφιμα.

Πολλοί άνθρωποι το αποφεύγουν, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας του σε λίπος. Αυτό που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι περίπου το 75% των θερμίδων από το λίπος στο αβοκάντο προέρχονται κυρίως από μονοακόρεστα, τα λεγόμενα καλά λιπαρά.

Περιέχει 35% περισσότερο κάλιο από της μπανάνες, είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ και βιταμίνη Ε. Επιπλέον έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και σύμφωνα με μελέτες φαίνεται η κατανάλωση του να σχετίζεται με τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.

Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Nutrition, η κατανάλωση του αβοκάντο μπορεί να σχετίζεται με την καλύτερη ποιότητα ζωής, τα επίπεδα πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, τη χαμηλότερη κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων, καθώς επίσης και το χαμηλότερο σωματικό βάρος και περίμετρο μέσης.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr