



Άρθρο

του δρος Frank Lipman

Είναι πραγματικά ένα από τα ελάχιστα τρόφιμα – θαύματα της Φύσης και θα σας πρότεινα να το καταναλώνετε αρκετές φορές την εβδομάδα. Αυτά τα μικρά, πράσινα, πολύτιμα φρούτα έχουν απίστευτα οφέλη και μπορούν να σας διατηρούν υγιείς από την κορυφή μέχρι τα νύχια.

Παρακάτω σας παραθέτω μερικούς από τους λόγους που θα πρέπει να τα τρώτε πιο συχνά:

1. Το αβοκάντο δεν σας παχαίνει!

Η φοβία με τα λιπαρά στα τρόφιμα έχει πλέον τελειώσει. Αν αποφεύγετε το αβοκάντο εξαιτίας κάποιων λανθασμένων και παμπάλαιων αντιλήψεων ότι δήθεν σας παχαίνει, το κατηγορείτε άδικα. Ακόμη, χάνετε μια εξαιρετική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών – το ωφέλιμο λίπος που υπάρχει και στο ελαιόλαδο – τα οποία ενισχύουν την υγεία της καρδιάς.

Το αβοκάντο, επειδή διαθέτει ωφέλιμα λιπαρά και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες μπορεί να εμποδίσει το αίσθημα της πείνας. Μελέτες δείχνουν ότι τα γεύματα που περιλαμβάνουν αβοκάντο συνήθως αυξάνουν το αίσθημα πληρότητας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τα υπόλοιπα κι έτσι μπορείτε να προσθέσετε μερικές φέτες αβοκάντο στην καθημερινή διατροφή σας για να μειώσετε τις λιγούρες ανάμεσα στα γεύματα.

2. Το αβοκάντο αποτελεί μια κρεμμώδη, νόστιμη και θρεπτική διατροφική βόμβα.

Όπως συμβαίνει και με πολλές άλλες υπερτροφές, το εσωτερικό είναι που μετράει και το αβοκάντο αποτελεί πραγματικά ένα διατροφικό χρυσωρυχείο. Τι περιέχει; Εκτός από τα «ωφέλιμα» μονοακόρεστα λιπαρά, περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν την υγεία και βοηθούν το σώμα να διατηρείται σε καλή κατάσταση. Κάτω από το σκληρό εξωτερικό πράσινο περίβλημα κρύβονται πάνω από 14 μέταλλα, πρωτεΐνες, 18 βασικά αμινοξέα, διαλυτές φυτικές ίνες που παγιδεύουν την υπερβολική χοληστερίνη, φυτοστερόλες, πολυφαινόλες, καροτενοειδή, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνες C, E και K.

3. Έχει καταπληκτικά μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία.

Το αβοκάντο λοιπόν είναι ιδιαίτερα θρεπτικό, αλλά τι σημαίνουν όλα αυτά στην πράξη; Σημαίνει ότι όσον αφορά το πεπτικό σας σύστημα θα αισθάνεστε πληρέστεροι, ο εγκέφαλός σας θα λαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για να λειτουργήσει και το σώμα σας θα έχει τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται για να προστατευτεί από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τον διαβήτη, τον καρκίνο, τις εκφυλιστικές ασθένειες των ματιών και τις παθήσεις του εγκεφάλου.

Επιπλέον, όλα αυτά τα θρεπτικά συστατικά, τα ωφέλιμα λιπαρά και οι φυτικές ίνες που υπάρχουν στο αβοκάντο βοηθούν στη μείωση της LDL και την αύξηση της HDL χοληστερίνης, τη ρύθμιση του σακχάρου και τη μείωση της φλεγμονής σε όλο το σώμα και τον εγκέφαλο. Με πλεονεκτήματα όπως αυτά, είναι εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί θεωρείται υπερτροφή.

4. Το αβοκάντο συνδυάζεται καλά με άλλες τροφές.

Με την ξεχωριστή φρέσκια γεύση του και την κρεμμώδη (χωρίς γαλακτοκομικά) υφή του, το αβοκάντο συνδυάζεται με πολλές άλλες τροφές στο πιάτο σας. Το αξιοσημείωτο όμως είναι το γεγονός ότι έρευνες έχουν δείξει πως βοηθά στην απορρόφηση των καροτενοειδών που βρίσκονται στα πορτοκαλί και κόκκινα φρούτα και λαχανικά που προστατεύουν από τον καρκίνο. Έτσι, το αβοκάντο μπορεί να αποδειχτεί σωτήριο. Παρακάτω παραθέτονται μερικοί τρόποι για να το χρησιμοποιήσετε:

- Προσθέστε $\frac{1}{4}$ αβοκάντο στο πρωινό σας ρόφημα ή δοκιμάστε τη συνταγή μου με smoothie με σοκολάτα κι αβοκάντο.
- Απολαύστε μισό αβοκάντο ως θρεπτικό συνοδευτικό μαζί με τα αυγά σας στο πρωινό σας γεύμα αντί για πατάτες ή φρυγανιές.
- Απλώστε μερικές φέτες αβοκάντο σε φρυγανισμένο ψωμί για ένα γρήγορο σνακ.
- Προσθέστε μισό αβοκάντο στη σαλάτα μαζί με το μεσημεριανό σας γεύμα για να κρατηθείτε χορτάτοι μέχρι το δείπνο.
- Προσθέστε το ως ένα απολαυστικό μείγμα στο κινόα, τα φασόλια ή το άγριο ρύζι.
- Προσθέστε το στις ζεστές ή κρύες σούπες για περισσότερες ίνες και για να πολλαπλασιάσετε τα θρεπτικά συστατικά στο πιάτο σας.
- Ανακατέψτε το με χυμό λεμονιού, νερό, ξύδι, μπαχαρικά και φτιάξτε μια θρεπτική κρεμμώδη σως σαλάτας ή ένα μείγμα πιο αραιό και περιχύστε το πάνω από το κοτόπουλο και το ψάρι.
- Προσθέστε φέτες αβοκάντο στο μπιφτέκι, τα αυγά, το κοτόπουλο και το ψάρι ή λιώστε το μέσα στη σάλτσα γουακαμόλε.

- Ανακατέψτε το στο φαγητό που φτιάχνετε για το μωρό σας συνδυάζοντας αβοκάντο με φρούτα και λαχανικά προκειμένου να συνηθίσετε το παιδί σας από νωρίς σε μια υγιεινή διατροφή.

5. Εκτιμήστε το όσο πρέπει και θα σας ανταποδώσει τα οφέλη.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε αβοκάντο έτοιμα να καταναλωθούν την ίδια ημέρα κι έτσι καλό θα ήταν να ακολουθήσετε κάποια μέθοδο ωρίμανσης. Οι αληθινοί λάτρεις του αβοκάντο συνιστούν να αγοράσετε μερικά άγουρα φρούτα και στη συνέχεια να φροντίσετε να ωριμάσουν.

Για να επισπεύσετε την ωρίμανση, η ιστοσελίδα AvocadoCentral.com προτείνει να τοποθετήσετε 1 ή 2 αβοκάντο σε μια καφέ χάρτινη σακούλα μαζί με 1 μήλο ή μπανάνα. Ύστερα από 2-3 ημέρες, τα φρούτα θα απελευθερώσουν αέρια, τα οποία βοηθούν στη διαδικασία ωρίμανσης. Αφαιρέστε το ώριμο αβοκάντο, αντικαταστήστε το με κάποιο άλλο άγουρο, σφραγίστε τη σακούλα και επαναλάβετε τη διαδικασία!

Μερικές συμβουλές:

- Αγορά αβοκάντο: Τα καλά νέα είναι ότι τα αβοκάντο συμβατικής καλλιέργειας περιλαμβάνονται στον κατάλογο με τα ασφαλή τρόφιμα της Περιβαλλοντικής Ομάδας Εργασίας, που σημαίνει ότι είναι σχετικά απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα και μπορείτε να τα καταναλώσετε ως εναλλακτική λύση στα βιολογικά προϊόντα.
- Κόψτε το φρούτο πριν ωριμάσει εντελώς, περιχύστε το με χυμό λεμονιού, καλύψτε ή τυλίξτε το σφιχτά και αφήστε το να ωριμάσει στο ψυγείο για 1 ή 2 ημέρες. Αν αυτό δεν είναι αρκετό, κόψτε το σε κομμάτια και προσθέστε το στο επόμενο smoothie σας.
- Τρόπος για να κόψετε και να ξεφλουδίσετε το φρούτο περισσότερο από όσο μπορείτε να σκεφτείτε. Για να το κάνετε σωστά, πλύνετε τη φλούδα του και στεγνώστε τη. Κόψτε το φρούτο στη μέση και κατά μήκος. Βγάλτε το κουκούτσι με ένα κουτάλι ή χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι από την κορυφή του κουκουτσιού για το μετακινήσετε ελαφρά και ύστερα συστρέψτε το μαχαίρι (προσέξτε να μην πληγώσετε τα δάχτυλά σας). Αντί να βγάλετε τη σάρκα του με το κουτάλι, ξεφλουδίστε το απαλά με τα δάχτυλά σας για να πάρετε τη μέγιστη θρεπτική του αξία. Εξάλλου, το σκούρο πράσινο μέρος που βρίσκεται πιο κοντά στη φλούδα είναι το πιο θρεπτικό.

Πηγή: enallaktikidrasi.com