

## Το αβοκάντο κόντρα στο καυσαέριο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Η κατανάλωση αβοκάντο, σπανακιού

και ελαιολάδου θα μπορούσε να λειτουργεί βοηθητικά, ενισχύοντας την αντίσταση του οργανισμού στις επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής μόλυνσης, υποστηρίζουν ερευνητές από δύο βρετανικά πανεπιστήμια.

Οι ερευνητές βρήκαν, ότι τα υψηλότερα επίπεδα της βιταμίνης E μπορεί να βοηθούν στην προστασία των πνευμόνων από τα βλαβερά μικροσωματίδια της αιθαλομίχλης.

Τα μικροσωματίδια αυτά προέρχονται από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένων των εργοστασίων, των μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, φορτηγά, λεωφορεία) και την καύση ξύλων. Εισχωρούν βαθιά στους πνεύμονες και έχουν συσχετισθεί με την αύξηση του αριθμού των εισαγωγών σε νοσοκομεία για καρδιακές προσβολές και εγκεφαλικά.

Μια νέα έρευνα από το πανεπιστήμιο King's College στο Λονδίνο και το πανεπιστήμιο του Νόττινχαμ, υποδηλώνει ότι τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης E μπορεί να μειώνουν τις επιπτώσεις από την έκθεση στα βλαβερά μικροσωματίδια της ατμόσφαιρας.

Η βιταμίνη E είναι σημαντική, επειδή λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό για την καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών, των επικίνδυνων φυσικών μορίων οξυγόνου που ευθύνονται για πολλές ασθένειες.

Επειδή προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη, η βιταμίνη E διατηρεί το δέρμα και τα μάτια υγιή και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Όπως αναφέρει δημοσίευμα της MailOnline, οι άντρες έχουν ανάγκη από 4mg βιταμίνης E την ημέρα, ενώ οι γυναίκες χρειάζονται 3mg.

Μια μερίδα 100 γραμμαρίων αβοκάντο προσφέρει το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης E, όπως και μια μερίδα μαγειρεμένο σπανάκι.

**Πηγή:**[ikypros.com](http://ikypros.com)