21 Φεβρουαρίου 2017

Αβοκάντο: Πώς θα το ωριμάσετε γρήγορα – Πόσες θερμίδες έχει και τι σας προσφέρει

/ Γενικά

Image not found or type unknown

Το αβοκάντο είναι το μόνο φρούτο που παρέχει μία σημαντική ποσότητα από μονοακόρεστα λιπαρά (το υγιές είδος). Είναι μια γεμάτη φυσικά θρεπτικά συστατικά τροφή και περιέχει σχεδόν 20 βιταμίνες και μέταλλα.

Η κατανάλωση **αβοκάντο** (και άλλων φρούτων και λαχανικών) έχει συνδεθεί εδώ και πολλά χρόνια με την μείωση του κινδύνου διαφόρων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος.

Τι προσφέρει το αβοκάντο στην υγεία σας

- **Καρδιακή υγεία:** Τα αβοκάντο περιέχουν 25 χιλιοστόγραμμα/ουγγιά φυτικές στερόλες, που ονομάζονται β-σιτοστερόλες. Η τακτική κατανάλωση φυτικής στερόλης συμβάλλει στη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης.
- **Βελτιώνουν την όραση:** Τα αβοκάντο περιέχουν λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, δύο φυτοχημικά που είναι απαραίτητα για την υγεία των ματιών. Αυτά τα δύο

καροτενοειδή δρουν ως αντιοξειδωτικά και μπορεί να ελαχιστοποιήσουν τη φυσική (λόγω ηλικίας) φθορά στα μάτια και να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας.

- **Πρόληψη της οστεοπόρωσης:** Η βιταμίνη Κ που περιέχει μπορεί να βελτιώσει την υγεία των οστών, αυξάνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου και μειώνοντας την ουρική έκκριση (αποβολή από τον οργανισμό μέσω της ούρησης) του ασβεστίου. Η χαμηλή πρόσληψη της βιταμίνης Κ έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο κατάγματος οστών. Το μισό avocado παρέχει περίπου το 25% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης σε βιταμίνη Κ!
- **Καταπολεμάει τον καρκίνο:** Τα χαμηλά επίπεδα φολικού οξέος έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού στις γυναίκες. Από την άλλη, η επαρκής πρόσληψη διαιτητικών φολικών οξέων (από τα τρόφιμα, όχι απαραίτητα από τα συμπληρώματα) έχει επίσης δείξει υπόσχεση στην προστασία έναντι των καρκίνων του παχέος εντέρου, του στομάχου, του παγκρέατος και του τραχήλου της μήτρας.

Πόσες θερμίδες έχει ένα αβοκάντο

Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) οι θερμίδες που καταναλώνετε μέσα σε μία ημέρα πρέπει να μετρώνται σε “μερίδες” φαγητού. Δηλαδή να αποτελούν ένα μέτρο του πόση ενέργεια μπορείτε να πάρετε από μια μερίδα κάποιας τροφής.

Με βάση τον “χρυσό κανόνα” μιας διατροφής 2.000 θερμίδων καθημερινά, οι γενικές οδηγίες του FDA για την πρόσληψη θερμίδων από μία μερίδα τροφής είναι:

- 40 θερμίδες: Χαμηλή πρόσληψη
  100 θερμίδες: Μέτρια πρόσληψη
  400 Θερμίδες ή περισσότερο: Υψηλή πρόσληψη

Το 1/5 ενός μεσαίου μεγέθους avocado (μία μερίδα, δηλαδή **28 γραμμάρια** περίπου) έχει **50 θερμίδες** και παρέχει σχεδόν 20 βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, καθιστώντας το μια συνολικά καλή επιλογή θρεπτικών ουσιών.

Πώς να ωριμάσετε ένα σκληρό και άγουρο αβοκάντο πιο γρήγορα

- Τι χρειάζεστε: Ένα μήλο και μία καφέ χάρτινη σακούλα
- Τι να κάνετε: Βάλτε το μήλο και το αβοκάντο μαζί στην σακούλα. Διπλώστε και κλείστε το άνοιγμα όσο καλύτερα μπορείτε. Αφήστε τα φρούτα να καθίσουν μαζί όλη τη νύχτα και... αυτό ήταν! Το πρωί θα έχετε ένα ώριμο αβοκάντο, έτοιμο να το απολαύσετε.

- Γιατί λειτουργεί αυτή η μέθοδος: Τα μήλα εκλύουν αιθυλένιο, ένα φυσικό αέριο που απαιτείται στη διαδικασία ωρίμανσης.

Τζένη Βαρουτά

Πηγές: www.iatropedia.gr , www.medicalnewstoday.com , www.avocadocentral.com , www.purewow.com