

# Avocado, “fructul zeilor”

*Cu o istorie de 3.000 de ani, avocado, pe care aztecii îl numeau “fructul zeilor” și despre care mayașii credeau că are puteri magice, chiar afrodisiace, ar trebui consumat regulat, dată fiind capacitatea sa de a ține colesterolul sub control. Bogat în minerale, inclusiv potasiu (într-o cantitate chiar mai mare decât bananele), are multe grăsimi mononesaturate, care scad colesterolul rău.*

Astfel, seamănă dintr-un punct de vedere cu uleiul de măsline, ca efect pozitiv, conform FelameFirst. Unele studii au arătat și că avocado este la fel de sănătos ca afinele pentru sănătatea mintală. În plus, e bogat în fibre, fiind astfel un aliat al digestiei, are un nivel mare de acid oleic, despre care s-a dovedit că previne cancerul mamar, și conține și vitamina A, esențială pentru sănătatea pielii, a oaselor, părului, dar și a sistemului imunitar, alături de vitaminele B1, B2, B6 cruciale pentru metabolism. Pe lângă toate aceste atuuri, avocado aduce și alte beneficii:

- Previne cancerul la prostată și de sân, prin efectele toxinei fructului (persina).

- Protejează de cancerul oral și de parodontoză.

- Asigură sănătatea ochilor, grație carotenoizilor și luteinei din compoziție.

- Ține inima sănătoasă.

- Previne atacul cerebral.

- Ajută la o mai bună absorbție a nutrienților.

- Conține glutamin, un important antioxidant, foarte bun împotriva îmbătrânirii și cancerului.

- Are un conținut redus de carbohidrați (doar 19% din calorii provin din glucide) și, de asemenea, are un indice glicemic scăzut. În plus, aproximativ 150 de grame de avocado conțin

între 7 și 8 grame de fibre alimentare, esențiale pentru reducerea nivelului glucozei din sânge.

- Previne apariția problemelor de memorie, fiind bogat în antioxidanți și în vitaminele E și C. Din acest motiv, scade riscul apariției maladiei Alzheimer.

- Vitamina E este utilă pentru reducerea inflamațiilor hepatice. În mod similar, vitamina C ajută la îndepărtarea grăsimilor din ficat, prevenind apariția cirozei. Persoanele care consumă 1-2 fructe de avocado pe săptămână își regenerează ficatul deteriorat în mai puțin de o lună.

- Are beneficii dermatologice (de exemplu, în psoriazis, ca aplicație de ulei de avocado + vitamina B12).

- E recomandat în afecțiuni reumatologice (în osteoartrite) pentru că grăsimile bune conținute (fitosteroli și PFA - polyhydroxylated fatty alcohol) au rol esențial în combaterea inflamațiilor din corp.

