magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 12. 2017 | Redakce

Dnes si dejte avokádo. Super ovoce umí snížit i cholesterol

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-avokado.-Super-ovoce-umi-snizit-i-cholesterol__s10010x10741.html

Pralesní margarín... tato přezdívka avokádu právem náleží. Má totiž poměrně vysoký obsah rostlinných tuků. Umí je však náležitě využít. Pravidelná konzumace pomáhá snižovat zlý cholesterol. Tuky spolu s vlákninou dodají energii a zasytí na delší dobu. Spolu s citrónem a špetkou soli vytvoří rychlou pomazánku a svačinka je na světě!

Průměrné avokádo obsahuje 30 g tuku, ale většina z nich jsou zdraví prospěšné. **Dokáží snížit množství cholesterolu v těle.** Podle jedné

zahraniční studie došlo u několika pacientů po sedmi dnech podávání stravy bohaté na avokádo ke snížení celkové hladiny cholesterolu až o 17 % (přitom LDL – „škodlivý“ cholesterol se snížil o 22 %, ale hladina HDL – „hodného“ cholesterolu se naopak zvýšila o 11 %).

Zabiják rakovinových buněk

Ani chuť avokáda není tak lahodná, jak by se na ovoce očekávalo. Přesto bychom ho neměli zavrhnout. **Avokádo totiž dokáže blokovat účinky až 30 různých karcinogenů (dokonce umí vyvolat „sebevraždu“ nádorových buněk) a v laboratořích se zjistilo, že dokáže zastavit množení viru HIV.** Vně se může avokádo použít k hojení kůže a je účinné i proti zánětům, také podporuje růst vlasů.

Příloha každého salátu

V kuchyni můžeme s avokádem snadno a rychle připravit dokonalé delikatesy. Stačí, když plod rozkrojíme, odstraníme pecku a trochu dužiny a vzniklý důlek naplníme libovolnou směsí dle vlastní fantazie. **Použít je můžeme i do všech salátů, do polévek, omáček nebo jen k dekoraci hotových pokrmů.**

Někteří lidé mohou mít po požití avokáda alergické reakce. Nedoporučuje se

také těhotným ženám.

Plné prospěšných živin. Jakých?

Ve 150 g plodu najdeme:

- tuků 21,40g
- sacharidů 12,45 g
- vlákniny 9,78 g
- vody 106 g

Ze živin má avokádo vitaminy B1, B2, B3,B6, biotin, beta karoten, vitaminy C a K, kyselinu pannthotenovou, vápník, jód, magnézium, fosfor, hodně draslíku, stopové prvky mědi, fluoru, manganu,selenu a zinku. Obsahuje také omega 3 a 6 mastné kyseliny.

Železa má avokádo ze všech druhů ovoce nejvíc. Díky obsahu vitamínu C se dobře vstřebává. V avokádu je také lutein, chránící zrak před degenerativními změnami.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz