magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 7. 2019 | Daniel Mareš

Avokádo v jídelníčku - proč ho zařazovat a kdy se mu vyhnout?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Avokado-v-jidelnicku---proc-ho-zarazovat-a-kdy-se-mu-vyhnout__s10010x19355.html

Avokádo je ovoce, které je skloňované ve všech pádech a zdá se, že ho jí snad všichni. Mažeme si ho na tousty, jíme jej syrové. Konzumujeme ho na sladko i na slano a nedáme na něj dopustit. V čem je tak dobré? Věděli jste, že jeho pojídání má i svá úskalí?

Prospěšné vitaminy

V tomto ovoci najdeme řadu pro naše tělo prospěšných látek, jako jsou například **vitaminy D, K, E a A**. Právě ty pomáhají absorbovat takzvané

nenasycené tuky, které snižují riziko vzniku srdečník onemocnění.

> „Výše zmiňované vitaminy jsou rozpustné v tucích, a právě díky tomu se po konzumaci avokáda cítíme být sytí. Dále v něm najdeme asi 10 gramů vlákniny, ale téměř v něm chybí jakýkoliv sodík, což **prospívá našemu tlaku. Zdravé tuky zase správné hladině našeho cholesterolu**,“ uvádí MUDr. Lucie Nováková.

Vysoká nutriční hodnota

Avokádo je také ceněné pro svou vysokou nutriční hodnotu. Kromě toho v něm najdeme i další tělu prospěšné látky jako je například kyselina listová, ale i draslík, mangan, hořčík, měď, železo, fosfor či zinek. Jedno avokádo má navíc zhruba **9 gramů sacharidů**, z toho je zhruba 7 gramů vlákniny a jen 2 gramy jsou čisté sacharidy.

> „Vraťme se ještě ke zmiňovanému draslíku, toho v avokádu najdeme ještě více než třeba v banánech. **Ve 100 gramech je zhruba 14 procent doporučené denní dávky draslíku**. V banánech je přitom jen 10 procent. Draslík nám obecně pomáhá udržet takzvané elektrické gradienty v buňkách. Příjem draslíku je také spojen s

> nižším krevním tlakem a je tak **prevencí proti problémům se srdcem či pro správnou funkci ledvin**,“ vysvětluje lékařka.

Rozpustná vláknina pro správné trávení

V tomto ovoci také najdeme rozpustnou vlákninu, která snižuje riziko vzniku řady nebezpečných nemocí.

> „Má příznivý vliv na tělu prospěšné střevní bakterie a napomáhá tak **správnému fungování našich střev**,“ popisuje oslovená odbornice.

Pro zdravé oči

Avokádo navíc také dokáže zvýšit antioxidační vstřebávání látek z jiných potravin a najdeme v něm velké množství antioxidantů.

„Patří mezi ně také takzvané fotochemikálie, jako je lutein či zeaxantin, ty jsou skvělou prevencí proti problémům se zrakem. Podle některých studií **dokáží snižovat riziko vzniku šedého zákalu a takzvané makulární degenerace**, která se objevuje zejména u starších pacientů,“ popisuje Nováková a pokračuje:

„Důležité je, že v avokádu najdeme takzvanou **kyselinu listovou** a je prokázáno, že její nízká hladina zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsu u žen. Kromě toho je díky zmiňovanému vitaminu K **vhodnou prevencí proti osteoporóze** a napomáhá tak zdravím kostem. Vitamín K totiž zvyšuje vstřebávání vápníku a snižuje tak jeho ztrátu".

Pozor na kalorie

> „Kromě prospěšných látek v něm totiž najdeme **poměrně velké množství tuku.** V běžném avokádu najdeme **přibližně dvacet gramů tuku** a dokonce až přes 300 kalorií. Takže celé avokádo byste během jednoho dne rozhodně jíst neměli. Lepší je si jej rozdělit třeba na tři, čtyři části a ty zpracovat a **zkonzumovat během tří dnů**,“ radí Nováková.

Pokud chcete zhubnout, měli byste jeho konzumaci skutečně omezit. Pokud ale například často sportujete nebo máte dobré spalování, klidně si můžete na avokádu pochutnávat i ve větším množství.

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