magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 5. 2017 | Mgr. Zuzana Douchová

Ochutnejte avokádo. Je nabité všemi zdravými živinami

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ochutnejte-avokado.-Je-nabite-vsemi-zdravymi-zivinami__s10010x10351.html

Uvítali byste novou dávku energie a síly? Potom si dopřejte pořádnou dávku avokáda! Toto exotické ovoce je totiž přímo nabité všemi zdravými živinami, je nejbohatším ovocem na vitamín E a železo. Má všestranné využití v kuchyni.

Zdroj: Avokádo ze Shutterstock

Hlavní živiny avokáda

Avokádo patří mezi nejvýživnější ovoce, přestože se často používá v kombinaci se zeleninou. Má sice na ovoce vyšší energetickou hodnotu (na 100 g kolem 700 kJ), ale zato díky nižšímu podílu vody **vyšší obsah**

nutričních látek. **Tuky jsou hlavní živnou, kterou avokádo poskytuje** (15 %). Jde převážně o zdravé nenasycené mastné kyseliny, nasycených kyselin obsahuje avokádo pouze kolem 2 %. Tento plod tak **pomáhá snižovat cholesterol**.

Další důležitou živinou avokáda jsou **bílkoviny, které tvoří až 2 % celkové hmotnosti.** Sacharidů obsahuje avokádo na ovoce poměrně málo**, pouze 8 %, zato vlákniny kolem 7 %. Avokádo je nejbohatším druhem ovoce poskytující vitamín E a železo**. Dále avokádo obsahuje **vitamíny skupiny B, C a z minerálů draslík, měď, hořčík a fosfor**. **Avokádo podporuje vznik hormonu serotoninu a pozitivně tak působí i na naší psychiku.**

Avokádo v obchodě - jak si vybrat to správně zdralé

Zralé avokádo by mělo být na omak jen **lehce měkké a pružné.** Vyhněte se těm, co mají již vroubky a po zmáčknutí se vytvoří výrazné důlky. **Test zralosti avokáda můžete udělat i pomocí stopky**. Pokud stopka nejde odloupnout, je avokádo ještě nedozrálé. Pokud odloupnout jde a dužina pod ní je nahnědlá či úplně hnědá je avokádo přezrálé. Dobře zralé avokádo má pod stopkou dužinu pěkně **zelenou, zelenožlutou nebo nažloutlou.**

Zpracování avokáda

Nejvíce výživná část avokáda je ta těsně pod slupkou, proto **avokádo nikdy neloupeme**. Avokádo si rozkrojíme podélně na dvě půlky, otočíte půlky proti sobě a přirozeně oddělíme. **Pecku odstraníme tak, že do ní lehce sekneme nožem, pootočíme a vyjmeme. Dužinu ze slupky pak vydlabeme lžící.** Nezapomeňte avokádo před úpravou **pokapat citrónovou šťávou** pro zachování barvy, má tendenci rychle hnědnout.

Avokádo nejen v kuchyni

Avokádo nejlépe **chutná syrové do salátů, pomazánek či různých dipů**. Nejčastěji dělám z avokáda pomazánku **guacamole**. Připravuji jí jen z **rozmačkaného avokáda, nadrobno pokrájené červené cibule, citrónové šťávy, soli, pepře a čerstvého koriandru.** Někdy přidám i česnek a pokrájená rajčata. Avokádo můžete upravit **i tepelně do polévky, omáček či grilované.** Avokádo používám **i na sladko v různých dezertech**. Díky vysokému obsahu živin se avokádo hodí **i na zevní použití pro vysušenou a unavenou pleť**. Můžete si z rozmačkaného avokáda udělat **pleťovou masku, nebo použít avokádový olej.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz