



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

AVOKADONUN FAYDALARI

Avokado, diğler meyvelere kıyasla sağlıklı yağ açısından oldukça zengin bir meyvedir. İçinde bulunan çok sayıda antioksidan sayesinde bağışıklık sistemini destekleyici özelliğe sahiptir.

Avokadoda bulunan vitaminler kanser hastalıklarına karşı da koruyucu bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda içindeki fitokimyasallar, kemoterapi ilacı olan siklofosfamidin neden olduğu kromozom hasarını azaltmaktadır.

Aynı zamanda çok iyi bir Folat(folik asit) kaynağıdır. Sağlıklı bir hamilelik için önemli olan bu asit, yeni hücrelerin üretilmesine ve korunmasına yardımcı olur.

Göz, cilt ve sa sağlığı için faydalı bir meyve olan avokado C vitamini, E vitamini, K vitamini, piridoksin (B6), tiamin (B1) niasin (B3), folat (B9), riboflavin (B2), pantotenik asit (B5) vitaminleri ve potasyum, demir, magnezyum, fosfor, bakır, çinko ve manganez mineralleri ile lutein, beta-karoten ve omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir.

