



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADONUN FAYDALARI

Avokado, magnezyum, manganez, bakır, demir, çinko, fosfor, A, C, E, K vitaminleri, B1, B2, B3, B5, B6 vitaminleri, potasyum, folik asit, oleik asit ve alfa-linoleik asit ve omega-3 yağ asitleri içererek kolesterol seviyelerinin iyileşmesine de yardımcı olur.

Avokado besin deposu olmasının yanı sıra, içeriğindeki sağlıklı yağlar ile sebzelerden gerçekten faydalanmanızı sağlıyor. Yani, sebzelerden aldığınız A, D, E, K vitaminleri, ve likopen, beta karoten gibi antioksidanlar sadece yağda çözülebiliyor.

Yapılan bir araştırmaya göre, salatalarınıza ve yemeklerinize avokado eklemek antioksidan emilimini 2.6 ila 15 kat arasında artırdığı görülüyor.

Avokado içerdiği doymamış tekil yağlar ile vücudu uzun süre tok tutar. Özellikle avokadonun içinde bulunan oleik asit beyninize tokluk hissi verir. Ayrıca, avokado fiber açısından zengin olması ve düşük oranda karbonhidrat içermesi kilo kaybına yardım eder.

Avokado yiyenlerin kolesterol seviyesi düşer, trigliserit seviyesi %20, kötü LDL kolesterol seviyesi %22 oranında azalır ve iyi HDL kolesterol seviyesi %11 oranında artar.

Avokadoda yüksek miktarda bulunan lutein gözlerinizi ileri yaşlarda oluşabilecek katarakt probleminden korur.

Yapılan araştırmalara göre avokadonun antioksidan ve antiinflamatuar özellikleri cilt ve prostat gibi bazı kanser türlerini karşı savaşır.

İçerdiği sağlıklı yağlar ile kalp dostu olan avokado, kızarmış ekmek üzerinde yenildiğinde ortalama 230 kalori ediyor.

Avokado, fazla miktarda yağ asidi içermesi ile beyin hücrelerini korur.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 03.08.2021