الفوائد الصحية للأفوكادو

الأفوكادو هو نوع فريد من الفاكهة. عادة، تتكون معظم الفاكهة في المقام الأول من الكربوهيدرات، في حين فاكهة الأفوكادو تتمتع بنسبة عالية من الدهون الصحية.

تشير العديد من الدراسات إلى أن الأفوكادو لها آثار مفيدة وقوية على الصحة. هنا بعض الفوائد الصحية التي يدعمها البحث العلمي:

1. الأفوكادو فاكهة مغذية بشكل لا يصدق!

هذه الفاكهة تتمتع بقيمة غذائية عالية، وتضاف إلى كل أنواع الأطباق نظرا لنكهتها اللذيذة وملمسها الغني. هذا هو العنصر الرئيسي في صلصة الأفوكادو.

هذه بعض العناصر الغذائية الموجودة في وفرة في الأفوكادو: الفيتامين ك، حمض الفوليك، الفيتامين سي، البوتاسيوم، الفيتامين ب ٥، الفيتامين ب ٦، والفيتامين اي. بالإضافة، تحتوي على كميات صغيرة من المغنيسيوم، المنغنيز، النحاس، الحديد، الزنك، الفوسفور، الفيتامين أ، والفيتامينات ب ١، ب ٢، وب ٣.

الأفوكادو لا تحتوي على أي نسبة من الكوليسترول أو الصوديوم، وتحتوي على كميات ضئيلة من الدهون المشبعة.

2. الأفوكادو تحتوي على بوتاسيوم أكثر من الموز!

البوتاسيوم هو من المغذيات التي معظم الناس لا يحصلون على ما يكفي منها.

هذه المواد الغذائية تساعد في الحفاظ على التغيرات الكهربية في خلايا الجسم، وتتضمن العديد من الوظائف الهامة. تشير بعض الدراسات أن وجود كمية بوتاسيوم عالية في الجسم يرتبط بانخفاض ضغط الدم، وهو عامل خطر رئيسي للنوبات القلبية، السكتات الدماغية، والفشل الكلوي.

3. الأفوكادو تتضمن أحماض دهنية صحية غير مشبعة.

نعيد التأكيد بأن الأفوكادو غذاء يحتوي على نسبة عالية من الدهون.

في الواقع، ٧٧٪ من السعرات الحرارية التي تتضمنها تأتي من

الدهون، مما يجعلها واحدة من أكثر الأغذية النباتية الدهنية. ولكن، لا تحتوي فقط على أي دهون … الغالبية العظمى من الدهون في الأفوكادو مصدرها حمض الأوليك. هذه هي الأحماض الدهنية الغير مشبعة التي هي أيضا عنصر رئيسي في زيت الزيتون، والذي يعتقد أنه مسؤول عن بعض الآثار المفيدة.

وقد تم ربط حمض الأوليك إلى خفض الالتهاب، وتبين أن له آثار مفيدة على جينات لها علاقة بالسرطان.