

تناول الأفوكادو يؤدي إلى زيادة وزنك؟

تختلف الآراء حول ثمرة الأفوكادو منهم من يعتبرها فاكهة ومنهم من يعتبرها خضار.

ولكن من المعروف أن هذه الثمرة تنتمي إلى فئة الدهون وتناولها بكثرة يؤدي إلى زيادة الوزن لذا انتبهوا للكمية التي تتناولوها .

تحتوي الأفوكادو على حمض الأوليك وهو حمض دهني مفيد جداً للقلب، يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول الضار في الدم، كما وأنها غنية بالبوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم والإصابة بجلطات في الدماغ .

هذا وتحتوي على فيتامينات عديدة "A" و "B" التي تعد من أهم الفيتامينات في المحافظة على نضارة البشرة وصحتها.