أبرز الفوائد الصحية للأفوكادو

في حين أن معظم الفاكهة تتكون بشكل أساسي من الكربوهيدرات ، إلا أن الأفوكادو غني بالدهون الصحية. تظهر العديد من الدراسات أن لها فوائد صحية قوية. فيما يلي أبرز الفوائد الصحية للأفوكادو التي يدعمها البحث العلمي.

1. **الأفوكادو مغذية بشكل لا يصدق**

تُعد هذه الفاكهة ثمينة لقيمة مغذيتها العالية وتضاف إلى أطباق متنوعة بسبب نكهتها الجيدة ونسيجها الغني. في هذه الأيام ، أصبح الأفوكادو غذاء لا يصدق شعبية بين الأفراد واعية بالصحة. غالبًا ما يشار إليها على أنها سوبرفوود ، وهذا ليس مفاجئًا نظرًا لخصائصه الصحية. الأفوكادو مغذي للغاية ويحتوي على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية ، بما في ذلك 20 من الفيتامينات والمعادن المختلفة.

هذا يأتي مع 160 سعرة حرارية و 2 غرام من البروتين و 15 غراما من الدهون الصحية. على الرغم من أنه يحتوي على 9 غرامات من الكربوهيدرات ، 7 منها من الألياف ، لذلك لا يوجد سوى 2 الكربوهيدرات "الصافية" ، مما يجعل هذا الغذاء النباتية منخفضة الكربوهيدرات .

لا يحتوي الأفوكادو على أي كوليستيرول أو صوديوم وقليلة الدهون المشبعة. وهذا هو السبب وراء تفضيلهم من قبل بعض الخبراء الذين يعتقدون أن هذه المواد ضارة ، وهو موضوع محل نقاش.

2. **أنها تحتوي على البوتاسيوم أكثر من الموز**

البوتاسيوم مادة مغذية لا يحصل عليها معظم الناس. يساعد هذا المغذيات في الحفاظ على التدرجات الكهربائية في خلايا الجسم ويخدم وظائف مهمة مختلفة . الأفوكادو عالية جدا في البوتاسيوم. عبوة 3.5 أونصة (100 جرام) تقدم 14٪ من البدل اليومي الموصى به (RDA) ، مقارنة بـ 10٪ في الموز ، والتي تعد غذاءً نموذجيًا عالي البوتاسيوم. تشير العديد من الدراسات إلى أن تناول نسبة عالية من البوتاسيوم يرتبط بانخفاض ضغط الدم ، وهو عامل خطر رئيسي للأزمات القلبية والسكتات الدماغية وفشل الكلى6 مصدر موثوق.

3. **يتم تحميل الأفوكادو مع الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة الصحية**

الأفوكادو غذاء غني بالدهون. في الواقع ، 77 ٪ من السعرات الحرارية الموجودة فيه هي من الدهون ، مما يجعلها واحدة من أكثر الأطعمة النباتية سمنة في الوجود. لكنها لا تحتوي فقط على أي دهون. غالبية الدهون في الأفوكادو هي حمض الأوليك – وهو حمض دهني أحادي غير مشبع والذي يعد أيضًا المكون الرئيسي لزيت الزيتون ويعتقد أنه مسؤول عن بعض فوائده الصحية.

يرتبط حمض الأوليك بتقليل الالتهاب ويظهر أنه له آثار مفيدة على الجينات المرتبطة بالسرطان. الدهون في الأفوكادو هي أيضًا مقاومة للأكسدة التي تسببها الحرارة ، مما يجعل زيت الأفوكادو خيارًا صحيًا وآمنًا للطهي .

4. **الأفوكادو محملة بالألياف**

الألياف هي مادة مغذية أخرى يتمتع بها الأفوكادو. إنها مادة نباتية غير قابلة للهضم يمكن أن تساهم في إنقاص الوزن وتقليل طفرات السكر في الدم وترتبط بشدة بانخفاض مخاطر العديد من الأمراض.

تشتهر الألياف القابلة للذوبان بتغذية بكتيريا الأمعاء الصديقة في الأمعاء ، والتي تعد مهمة جدًا لوظيفة الجسم المثلى. تحتوي علبة الأفوكادو التي تبلغ سعتها 3.5 أوقية (100 جرام) على 7 غرامات من الألياف ، أي ما يعادل 27٪ من RDA.

حوالي 25 ٪ من الألياف في الأفوكادو قابلة للذوبان ، في حين أن 75 ٪ غير قابلة للذوبان (15 مصدر موثوق).

5. **تناول الأفوكادو يمكن أن يخفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية**

أمراض القلب هي السبب الأكثر شيوعا للوفاة في العالم. من المعروف أن العديد من علامات الدم مرتبطة بزيادة المخاطر. ويشمل ذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية وعلامات الالتهابات وضغط الدم وغيرها. درست ثماني دراسات مسيطر عليها في الناس آثار الأفوكادو على بعض عوامل الخطر هذه. أظهرت هذه الدراسات أن الأفوكادو يستطيع:

خفض مستويات الكوليسترول الكلي بشكل ملحوظ.

خفض الدهون الثلاثية في الدم بنسبة تصل إلى 20 ٪.

انخفاض الكوليسترول LDL بنسبة تصل إلى 22 ٪.

زيادة الكوليسترول الحميد (“الجيد”) بنسبة تصل إلى 11٪.

وجدت إحدى الدراسات أن إدراج الأفوكادو في نظام غذائي نباتي قليل الدسم أدى إلى تحسن كبير في صورة الكولسترول.