

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 الى فئة الدهون وتناولها بكثرة يؤدي إلى زيادة الوزن لذا انتبهوا للكمية التي تتناولوها .

تحتوي الافوكادو على حمض الاوليك وهو حمض دهني مفيد جد للقلب، يساعد على تخفيض مستوى الكولسترول 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.