

الأفوكادو.. فوائد سحرية للجسم»



إعداد - راندا جرجس

يُصنف الأفوكادو ضمن أكثر خمسة أطعمة صحية في العالم، حيث إنه يحتوي على قدر كبير من الألياف، ومجموعة من القيم الغذائية العالية مثل المعادن والفيتامينات (ب6، ك، ج) والنحاس والبوتاسيوم وحمض الفوليك، كما يساهم في خفض مستويات الكوليسترول، ضبط ضغط الدم، يحافظ على صحة القلب، مضاد للالتهاب، بالإضافة إلى أنه مصدر هام لمادة الكاروتين التي تحافظ على العين من الضمور البقعي

وكشفت الدراسات العلمية أن الأفوكادو من الأطعمة الفعالة التي تساهم في الحد من الشعور بالجوع بنسبة 40%، مؤكدة أن تناول نصف ثمرة أفوكادو عقب الغذاء يُغني عن اللجوء لتناول أطعمة غذائية خفيفة حتى موعد وجبة العشاء، لافتة إلى مساهمة هذه الثمرة في زيادة السعرات الحرارية وكمية الكربوهيدرات التي يتم تناولها، إلا أن مستويات السكر بالدم لا ترتفع

وتجدر الإشارة إلى اختلاف تصنيف الأفوكادو، وعلى الرغم من أنه يعد من أنواع الفاكهة في علم النباتات، ولكنه يستخدم مع الخضراوات في بعض أنواع الطعام كالسلطة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.