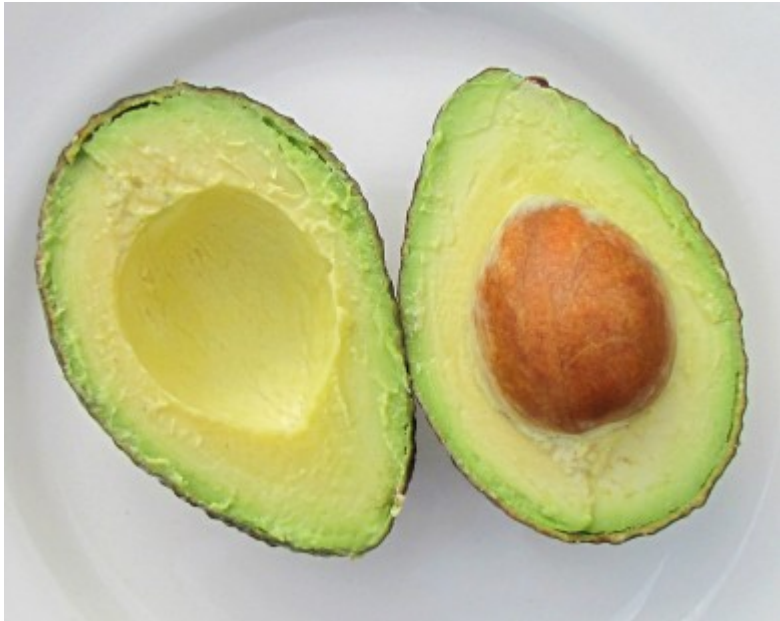


Φάτε αβοκάντο για να σας κοπεί η όρεξη

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η συμβουλή της ημέρας.

Το αίσθημα κορεσμού της πείνας αποτελεί σημαντικό παράγοντα στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Μελέτη έδειξε ότι η όρεξη των εθελοντών, που έτρωγαν μισό αβοκάντο πριν από το γεύμα τους, ήταν μειωμένη κατά 40% τις τρεις ώρες έπειτα από την κατανάλωση του φαγητού τους και κατά 28% τις επόμενες πέντε ώρες.

Ακόμα, το αβοκάντο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λίπη και φολικό οξύ, συμβάλλει στην καλή καρδιαγγειακή υγεία καθώς ρίχνει την αρτηριακή πίεση, την κακή χοληστερίνη, ενώ ενισχύει την καλή. Επίσης, βοηθά στην καύση του λίπους, ιδιαίτερα αυτού που συσσωρεύεται στην περιοχή της κοιλιάς.

Πηγή: ikypros.com