

23 Ιανουαρίου 2015

## **Δείτε πώς το αβοκάντο μειώνει τη χοληστερίνη**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Νέα μελέτη της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας δείχνει ότι η κατανάλωση ενός αβοκάντο ανά ημέρα, στο πλαίσιο μιας δίαιτας μέσης περιεκτικότητας σε λίπος, μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση των επιπέδων «κακής» χοληστερόλης σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of the American Heart Association*, οι ερευνητές αξιολόγησαν την επίδραση του αβοκάντο σε γνωστούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, αντικαθιστώντας τα κορεσμένα λιπαρά μιας τυπικής «Αμερικάνικης» δίαιτας με πολυακόρεστα λιπαρά οξέα από αβοκάντο.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 45 υγιείς υπέρβαροι και παχύσαρκοι ενήλικες ηλικίας 21-70 ετών. Οι εθελοντές ακολούθησαν μια τυπική «Αμερικάνικη» δίαιτα για διάστημα δύο εβδομάδων και στη συνέχεια χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, καθεμιά από τις οποίες ακολούθησε ένα από τα παρακάτω διατροφικά σχήματα για πέντε εβδομάδες: δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος χωρίς αβοκάντο, δίαιτα μέσης περιεκτικότητας σε λίπος με αβοκάντο και δίαιτα μέσης περιεκτικότητας σε λίπος με κατανάλωση ενός αβοκάντο ανά ημέρα. Όλοι οι εθελοντές ακολούθησαν και τα τρία διατροφικά σχήματα με τυχαία σειρά.

Μεταξύ των αποτελεσμάτων της μελέτης βρέθηκε ότι μετά από πέντε εβδομάδες, τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης μειώθηκαν κατά 13.5 mg/dl στα άτομα που κατανάλωναν ένα αβοκάντο ανά ημέρα. Η αντίστοιχη μείωση ήταν 8.3 στην ομάδα που κατανάλωνε δίαιτα μέσης περιεκτικότητας σε λίπος με αβοκάντο και 7.4 στα άτομα που κατανάλωναν δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος χωρίς αβοκάντο. Επιπλέον, μεταξύ των εθελοντών που κατανάλωναν ένα αβοκάντο ανά ημέρα παρατηρήθηκαν πιο ευνοϊκές μεταβολές και σε άλλους δείκτες όπως τα επίπεδα ολικής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η κατανάλωση ενός αβοκάντο σε καθημερινή βάση δεν είναι εφικτή στην πραγματικότητα. Σε κάθε περίπτωση όμως, η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών της δίαιτας από πηγές «καλών» λιπαρών, όπως είναι για παράδειγμα το αβοκάντο, θα πρέπει να ενθαρρύνεται.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)