

Αβοκάντο: οκτώ λόγοι για να φάμε το κουκούτσι



Το

αβοκάντο είναι θαυματουργή τροφή. Πλούσιο σε καλά, μονοακόρεστα λιπαρά, πρωτεΐνες και διατροφικές ίνες, αλλά φτωχό σε ζάχαρη, ο καρπός του μεξικάνικου «βουτυρόδεντρου» μπορεί να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας.

Τι γίνεται όμως με το μεγάλο κουκούτσι στο κέντρο του καρπού; Οι περισσότεροι το πετάμε στα σκουπίδια, ορισμένοι το καλλιεργούν υδροπονικά, αλλά λίγοι είναι αυτοί που γνωρίζουν ότι τρώγεται και ότι έχει εξαιρετική διατροφική αξία.

Διαβάστε λοιπόν οκτώ λόγους για τους οποίους πρέπει να τρώμε το κουκούτσι του αβοκάντο.

—Πηγή αντιοξειδωτικών

Το 70% των αντιοξειδωτικών ουσιών του αβοκάντο βρίσκονται στον πυρήνα. Τα αντιοξειδωτικά εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που συνδέονται με διάφορες ασθένειες και την παχυσαρκία. Οι σπόροι του αβοκάντο περιέχουν ακόμα πολυφαινόλες σαν κι αυτές που υπάρχουν στο πράσινο τσάι.

—Πλούσιο σε φυτικές διαλυτές ίνες

Το αβοκάντο περιέχει περισσότερες διαλυτές φυτικές ίνες από κάθε άλλο τρόφιμο στη Γη.

—Καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα

Το αβοκάντο χρησιμοποιείται για αιώνες στη Νότιο Αμερική ως φάρμακο για τη δυσεντερία και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα. Καταπολεμά τις φλεγμονές, προλαμβάνει τα έλκη και βοηθά στη δυσκοιλιότητα. Κάνει καλό σε περιπτώσεις διάρροιας και προλαμβάνει βακτηριδιακές ασθένειες και ιώσεις.

—Φυσικό αντικαρκινικό

Οι σπόροι του αβοκάντο περιέχουν φλαβονόλες, αντιοξειδωτικές ουσίες που προλαμβάνουν ή περιορίζουν την ανάπτυξης καρκινικών όγκων.

—Καλό στην καρδιά

Οι φυτικές ίνες δεσμεύουν τη χοληστερόλη προτού απορροφηθεί στο αίμα. Μάλιστα, η αντιοξειδωτική δράση του αβοκάντο μπορεί να προλάβει καρδιαγγειακά προβλήματα όπως ο σχηματισμός πλακών που προκαλούν καρδιακά εμφράγματα και προσβολές.

—Ενισχύει το ανοσοποιητικό

Το κουκούτσι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και περιορίζει τις ελεύθερες ρίζες.

—Μειώνει τη γλυκόζη στο αίμα και συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους

Το λιπαρό αβοκάντο προκαλεί ένα αίσθημα κορεσμού για μεγάλο χρονικό διάστημα και μειώνει τη γλυκόζη στο αίμα.

—Αντιγήρανση

Χάρη στα αντιοξειδωτικά του το αβοκάντο έχει αντιγηραντική δράση, ενώ αναπληρώνει το κολλαγόνο στον οργανισμό.

—Πώς το τρώμε

Το κουκούτσι του αβοκάντο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σμούθις, σάλτσες και ντρέσινγκ. Επειδή είναι λίγο πικρό στη γεύση καλό είναι να προσθέσουμε κάποιο γλυκαντικό συστατικό που θα εξουδετερώσει την πικράδα, όπως το ελληνικό μέλι και τα γλυκά φρούτα (πχ μπανάνα).

Τρώμε το κουκούτσι του αβοκάντο αφού πρώτα το κονιορτοποιήσουμε στο μπλέντερ.

Για να μην καταστρέψουμε τις λεπίδες πρώτα το βάζουμε σε μια πλαστική σακούλα και το σπάμε σε κομμάτια με ένα σφυρί.

Μπορούμε, τέλος, να το χρησιμοποιήσουμε σε μάσκες προσώπου ή κρέμες απολέπισης.

Πηγή:[econews](https://www.econews.gr)