

14 Νοεμβρίου 2016

## **Κουκούτσι του αβοκάντο: τελικά τρώγεται;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί, κι ανάμεσά τους μια food blogger του εξωτερικού που έγινε viral όταν

έθεσε το θέμα της αντιοξειδωτικής δράσης του κουκουτσιού του αβοκάντο, πιστεύουν ότι η κατανάλωσή του είναι θρεπτική. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτή η θεωρία δεν στηρίζεται πουθενά, γι' αυτό μην βάλετε το κουκούτσι του αβοκάντο στο πιάτο σας -ακόμα.

Όσοι περνάτε χρόνο στο διαδίκτυο, ψάχνοντας μεταξύ άλλων για θέματα διατροφής, ίσως να έχετε διαβάσει αρκετές φορές για το όφελος του κουκουτσιού του αβοκάντο ή να έχετε δει ένα video που κυκλοφορεί από την food blogger Nourish Me Whole, η οποία δείχνει τον τρόπο να καταναλώνουμε τα κουκούτσια του αβοκάντο, υποστηρίζοντας ότι περιέχει τόσα αντιοξειδωτικά, όσα και ολόκληρο το αβοκάντο, μαζί με πολλές φυτικές ίνες και κολλαγόνο.

Το πρόβλημα είναι ότι τα οφέλη του δεν έχουν εξακριβωθεί ακόμη επιστημονικά, προκειμένου να είμαστε σίγουροι ότι η κατανάλωσή τους είναι ασφαλής και κάνει καλό στην υγεία.

Παρ' όλο που περιέχει ωφέλιμες ουσίες, το κουκούτσι του αβοκάντο δεν έχει αποδειχτεί ότι είναι κατάλληλο για την πέψη

Πολλοί ειδικοί εκεί έξω, ενώ συστήνουν την κατανάλωση αβοκάντο, εκφράζουν ενδοιασμούς για το κουκούτσι. Ο λόγος είναι ότι ενώ έρευνες έχουν αποδείξει την ύπαρξη ωφέλιμων ουσιών σε αυτό, δεν είναι ακόμη εξακριβωμένο το πόσο ασφαλές είναι κατά την πέψη, οπότε οι κίνδυνοι και τα οφέλη δεν είναι ακόμη ολοκληρωτικά γνωστά.

Η California Avocado Commission, μάλιστα, προειδοποιεί εναντίον της κατανάλωσης, αφού αναφέρει ότι το κουκούτσι του αβοκάντο περιέχει στοιχεία που δεν προορίζονται για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Προς το παρόν, λοιπόν, μείνετε στο κομμάτι του αβοκάντο που είναι αποδεδειγμένα νόστιμο και ωφέλιμο και προσπεράστε το κουκούτσι.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)