

3 Απριλίου 2022

Το εξωτικό φρούτο που προστατεύει την καρδιά - Ένα την εβδομάδα αρκεί

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Έχει βουτυράτη γεύση και κατέχει μια περίοπτη θέση στη διατροφή των vegans και των vegeterians. Πέραν όμως της θρεπτικής του αξίας, το εξωτικό φρούτο θωρακίζει και την καρδιά. Δείτε ποιο είναι



Εκτός από πολύτιμος σύμμαχος για την απώλεια βάρους και λίπους από την κοιλιά, το αβοκάντο φαίνεται πως, είναι κι ένας από τους καλύτερους συμμαχούς της καρδιάς. Νεότερη μελέτη υποστηρίζει ότι καταναλώνοντας μισό αβοκάντο δύο φορές την εβδομάδα μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων κατά 16% και καρδιακών παθήσεων κατά 21%, σε σύγκριση με όσους δεν κατανάλωναν καθόλου αβοκάντο.

«Αυτή η μελέτη παρέχει περαιτέρω στοιχεία σχετικά με το ότι η πρόσληψη ακόρεστων λιπαρών φυτικής προέλευσης μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της διατροφής και είναι ένα σημαντικό συστατικό για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων στον γενικό πληθυσμό», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Lorena Pacheco, μεταδιδακτορική ερευνήτρια στο Τμήμα Διατροφής στο το Harvard TH Chan School of Public Health στη Βοστώνη.

Ωστόσο, αυτός ο τύπος μελέτης παρατήρησης δεν μπορεί να αποδείξει με βεβαιότητα ότι η κατανάλωση αβοκάντο μείωσε τον κίνδυνο για την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου, παρά μόνο ότι ενδεχομένως υπάρχει κάποια συσχέτιση, προειδοποίησε η δρ. Pacheco. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Heart Association.

Το συστατικό που κάνει τόσο σημαντική την προσφορά του αβοκάντο στην υγεία της καρδιάς είναι οι άφθονες διαιτητικές ίνες που περιέχει, τα ακόρεστα λιπαρά όπως τα μονοακόρεστα λιπαρά (τα καλά λίπη). Παρόλα αυτά, όπως σημειώνει και

η δρ. Pacheco, από μόνο του δεν αποτελεί πανάκεια. Επιπλέον, τα ευρήματα θα μπορούσαν να μην είναι αληθή, καθώς οι ίδιοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν την ποσότητα αβοκάντο που έφαγαν, επομένως έπρεπε να βασιστούν στη μνήμη τους.

Ποια ερευνητική διαδικασία ακολουθήθηκε

Τα δεδομένα που διερευνήθηκαν από την ερευνητική ομάδα αφορούσαν σε περισσότερους από 110.000 άνδρες και γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη Nurses' Health Study (σχεδόν 69.000 γυναίκες) και στη Health Professionals Follow-up Study (σχεδόν 42.000 άνδρες).

Οι συμμετέχοντες παρακολουθήθηκαν για περισσότερα από 30 χρόνια και περισσότεροι από 9.100 συμμετέχοντες εμφάνισαν κάποια καρδιακή νόσο και περισσότεροι από 5.200 υπέστησαν εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η μελέτη συμπέρανε ότι η αντικατάσταση μισής μερίδας μαργαρίνης, βουτύρου, αυγού, γιαουρτιού, τυριού ή επεξεργασμένων κρεάτων με την ίδια ποσότητα αβοκάντο σε καθημερινή βάση μείωσε τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 16% έως 22%.

Όσον αφορά την αντικατάσταση του αβοκάντο με φυτικές πηγές λίπους όπως το ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς ή άλλα φυτικά έλαια, δεν διαπιστώθηκε περαιτέρω όφελος. Τέλος, κίνδυνος εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου δεν άλλαξε, ανεξάρτητα από την ποσότητα αβοκάντο που καταναλωνόταν.

«Τα συγκεκριμένα ευρήματα τεκμηριώνουν περαιτέρω τα στοιχεία σχετικά με την αντικατάσταση ορισμένων αλειμμάτων και κορεσμένων τροφίμων που περιέχουν λίπος, όπως το τυρί και τα επεξεργασμένα κρέατα, με λίπος φυτικής προέλευσης όπως το αβοκάντο, το οποίο ως επί το πλείστον αποτελεί μια δημοφιλή επιλογή», ανέφερε συμπερασματικά η δρ. Pacheco.

Πηγή: ygeiamou.gr