

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Badania: Miłośnicy awokado odżywiają się zdrowiej

Osoby, które codziennie sięgają po awokado, zwykle przestrzegają zasad zbilansowanej diety i są szczuplejsze - wynika z najnowszych badań, które publikuje "Nutrition Journal".

Ten zielony owoc, uprawiany m.in. w Ameryce Południowej, znany jest ze swoich zdrowotnych właściwości i jest doskonałym substytutem masła.



Najnowsze badania wykazały, że jego amatorzy mają też niższy poziom cholesterolu, co może obniżyć ryzyko choroby serca.

Z analizy przeprowadzonej przez naukowców z firmy Nutrition Impact w Battle Creek (Minnesota) oraz z Nutrition Science Solutions w Wimberley (Teksas) wynika, iż osoby, które decydują się na włączenie do diety awokado generalnie zdrowiej się odżywiają. Ich dieta jest bogatsza w warzywa i owoce, witaminy i minerały. Amatorzy tego owocu spożywają o 36 proc. więcej błonnika, o 23 proc. więcej witaminy E, o 13 proc. więcej magnezu, ale też więcej witaminy K i potasu, a mniej cukrów prostszych, niż ci, którzy unikają awokado.

Choć awokado należy do najbardziej kalorycznych owoców (zjadając 100 gram dostarczamy sobie ok. 220 kilokalorii i 23,5 grama tłuszczów), to wskaźnik masy ciała (BMI) badanych, którzy codziennie spożywali przynajmniej pół awokado był niższy, niż w przypadku osób, które od niego stroniły. Średnio ważyli oni o prawie cztery kilogramy mniej. Mieli też mniejszy obwód pasa i aż o 50 proc. rzadziej cierpieli na tzw. zespół metaboliczny. Jest to zbiór współwystępujących ze sobą zaburzeń metabolicznych, które znacznie zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, miażdżycę naczyń i inne choroby układu krążenia. Zalicza się tu otyłość brzuszną, zbyt wysoki poziom cholesterolu, trójglicerydów, zbyt wysokie ciśnienie tętnicze i zaburzenia w metabolizmie glukozy. "Te badania wskazują ciekawy związek między spożyciem awokado, a ilością dostarczanych organizmowi składników odżywczych" - ocenia współautor pracy dr Victor Fulgoni.

Owoc awokado to jedno z najbogatszych źródeł witamin i minerałów, zawiera m.in.: witaminy A, B1, B2, C, PP, K i H, kwas pantotenowy, a także wapń, potas i fosfor.

Wykopaliska dowodzą, że awokado było już wykorzystywane 7000 lat p.n.e. Pierwotnie pochodzi z południowego Meksyku, lecz stosunkowo szybko rozpowszechniło w Ameryce Północnej, Środkowej aż po Południową (Peru).

Awokado jest stosowane przede wszystkim w sztuce kulinarnej. Zawarte w owocach tłuszcze są równie łatwo przyswajalne przez organizm człowieka co masło. Zawartość nienasyconych tłuszczów sprawia, że jest ono zalecane osobom chorującym na miażdżycę, nadciśnienie oraz jako uzupełnienie diety lub zamiastka masła.

Awokado wskazane jest dla osób chorujących na stłuszczenie wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, gdyż zawarta w nim miedź powoduje normalizację funkcji enzymatycznych wątroby i ustępowanie stłuszczenia.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16731.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują

[nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy