



Αβοκάντο

Το φρούτο που θα αλλάξει τη ζωή σου!

Πολλοί το έχουμε γνωρίσει στο γουακαμόλε, άλλοι μπορεί να το έχουμε δοκιμάσει μέσα στη σαλάτα. Όλοι έχουμε ακούσει για τα θαυματουργά του θρεπτικά συστατικά, αλλά πόσα στ' αλήθεια γνωρίζουμε για αυτό το σούπερ τρόφιμο;

Πολύτιμο για τον οργανισμό μας

Το αβοκάντο είναι γεμάτο με αναρίθμητα θρεπτικά συστατικά. Βιταμίνες συμπλέγματος Α, Β, Βιταμίνη C, Κ, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο και πολλά άλλα ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και λιπαρά οξέα, όπως το ω-3, περιέχονται στο εξωτικό φρούτο. Επίσης, το αβοκάντο είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνη. Μάλιστα, είναι καλό να προτιμάμε ένα μικρό αβοκάντο ως πηγή πρωτεΐνης, αφού η περιεκτικότητά του και, κυρίως, η δυνατότητα απορρόφησης της από το σώμα μας, ξεπερνά αυτή του κρέατος!

Παράλληλα, μας προστατεύει και από τη χοληστερίνη, αφού, ελαττώνοντας την κατανάλωση κρέατος και εισάγοντας στο διαιτολόγιό μας το αβοκάντο, παίρνουμε μόνο υγιή λιπαρά και όχι εκείνα που δίνει το κρέας.

Νιώθουμε και φαινόμαστε υγιείς

Ξεκινώντας την κατανάλωση αβοκάντο, θα συμβούν στο σώμα μας υπέροχες αλλαγές που θα μας κάνουν αμέσως να νιώθουμε υγιείς και με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Η επιδερμίδα γίνεται πιο λεία και μαλακή, το λίπος στην κοιλιά αρχίζει να μειώνεται, το σώμα μας μυρίζει καλύτερα, τα κόκκαλά μας γίνονται πιο δυνατά, έχουμε πολύ περισσότερη ενέργεια και καλή διάθεση, το μυαλό μας μένει ενεργό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, η λειτουργία του πεπτικού συστήματος αποκαθίσταται και έχουμε όρεξη για κάθε δραστηριότητα, χωρίς να μας σταματά η σωματική κούραση.



Facts για το αβοκάντο

- Ένα αβοκάντο μεσαίου μεγέθους έχει λιγότερες από 300 θερμίδες
- Οι περισσότερες θερμίδες του αβοκάντο αφορούν σε υγιή λίπη
- Ένα κανονικού μεγέθους αβοκάντο περιέχει περισσότερο κάλιο από μια μπανάνα, που θεωρείται διάσημη για την περιεκτικότητά της σε κάλιο
- Περιέχει ηλεκτρολύτες, που το κάνει εξαιρετικό τρόφιμο για τους αθλητές
- Κάθε αβοκάντο περιέχει περίπου 20 βιταμίνες

Μετά από όλα αυτά, δίκαιο θα ήταν να πει κανείς ότι το αβοκάντο αποτελεί θησαυρό της διατροφής μας. Ας μη χάνουμε χρόνο, ας το βάλουμε στη διατροφή μας και ας αρχίσουμε να απολαμβάνουμε όχι μόνο τη γεύση, αλλά και τα οφέλη του!