

ZDROWO I STYLOWO - *Bożena Szara* (wyemitowane 25 listopada 2018 - [posłuchaj](#))

AWOKADO - GRUSZKA ALIGATORA

Awokado to owoc, który może zadziwić swoimi właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi. Rośnie w klimacie tropikalnym Ameryki Środkowej i Południowej na drzewach dorastających aż do 20 metrów wysokości i wyjątkowo długo dojrzewa, bo nawet od sześciu do ośmiu miesięcy. Zerwanie awokado z drzewa inicjuje dojrzewanie owoców. Liście dostarczają im substancję, która temu zapobiega. Dopiero po zerwaniu rusza proces dojrzewania.

Znanych jest 118 gatunków awokado. Z badań archeologów wynika, że awokado było znane na terenie dzisiejszego Peru już 15 000 lat temu. Cinco de Mayo jest jednym z najpopularniejszych dni w roku w Meksyku, w którym spożywana jest największa jego ilość. Dzień ten przypada na 5 maja i jest to meksykańskie święto Niepodległości. Niektóre odmiany mają bardzo szorstką skórkę i nazywane są gruszką aligatora.

W Japonii wykorzystywane do sushi, w Meksyku jako pasta Guacamole, a w Brazylii jako napój mleczny z lodem. W mojej kuchni awokado dodaję do najróżniejszych surówek i sałatek, przyrządzam z niego lody, czekoladowy mus, krem do tortów i pyszne desery.

Dodawanie awokado do sałatek polepsza nie tylko ich smak. W surówce zawierającej sałatę rzymską, szpinak oraz marchewkę zwiększa wchłanianie karotenoidów czyli przeciwutleniaczy, średnio o 200 - 400%! Likopen oraz beta-karoten wchłaniają się w obecności tłuszczu, którego źródłem jest właśnie owoc awokado. Podobnie działa olej.

Oprócz zastosowania w kuchni, idealnie nadaje się, jako komponent maseczek do twarzy czy włosów, dzięki swojemu regenerującemu i wygładzającemu skórę działaniu. Niweluje także wszelkie podrażnienia.

W przeciwieństwie do większości znanych owoców bogatych w cukry proste, awokado zawiera zdrowe tłuszcze, które nie dość, że pomagają spalać tkankę tłuszczową, to jeszcze wykazują wiele właściwości zdrowotnych. Obniżają poziom cholesterolu, regulują ciśnienie krwi oraz sprzyjają zachowaniu szczupłej sylwetki. To jednak nie jedyne jego zalety.

W swoim składzie zawiera 20-30% tłuszczów, dlatego też, często nazywany jest owocem maślanym. Na 100 gram tego owocu przypada 221 kcal. Dla porównania - banan, jeden z najbardziej kalorycznych owoców ma jedynie 95 kcal. Oprócz tłuszczów awokado jest bogatym źródłem witaminy E, a jest to witamina młodości. Znajdziemy w nim także witaminę A, B1, B2, C, PP, K, H, oraz kwas foliowy. Z substancji mineralnych zawiera wapń, potas i fosfor. Jest również dobrym źródłem błonnika i zawiera 6,3 grama na 100g owocu.

Aleksandra Musiał - dyplomowany dietetyk i biotechnolog uważa, że awokado znakomicie spisuje się w przypadku osób pragnących zrzucić nadmiar kilogramów.

"Osoby będące na dietach odchudzających, wystrzegają się pożywienia bogatego w tłuszcz. I słusznie. Jednak trzeba odróżnić tłuszcz niezdrowy, który odkłada się w naszym ciele, od tego dobrego, który ma zbawienne działanie na nasz organizm. Jednym z takich przykładów jest właśnie awokado, zawierające głównie nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3, omega-6), niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wyniki najnowszych badań naukowych jednoznacznie wskazują na odchudzające właściwości awokado. Wskaźnik masy ciała (BMI) osób, które dziennie spożywały przynajmniej pół awokado, był niższy, niż u osób, które go unikały. Badani, którzy włączyli ten zdrowy owoc do swojej diety, ważyli prawie cztery kilogramy mniej i mieli mniejszy obwód pasa. Jak widać, mimo dużej ilości tłuszczów, awokado na stałe powinno zagościć w jadłospisie osób pragnących zrzucić nadmiar kilogramów".

Awokado polecane jest dla osób zmagających się z miażdżycą i nadciśnieniem. Jest doskonałe dla zdrowia oczu. Zawiera karotenoid - luteinę, która jest antyoksydantem (przeciwutleniaczem). Chroni oczy przed uszkodzeniami wywołanymi stresem oksydacyjnym, prowadzącym do słabego wzroku, zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej. Owoce nie zawiera cholesterolu i sodu. Tłuszcze awokado są zdrowe dla serca. Olej z awokado jest używany w wielu kosmetykach ze względu na to, iż odżywia i rozświetla skórę. Pomaga również w leczeniu łuszczycy.

By skorzystać z dobroczynnych właściwości awokado trzeba wiedzieć w jaki sposób je wybierać w sklepie i kiedy jest najlepsze do spożycia. Aby stwierdzić, czy awokado jest dojrzałe, musimy je delikatnie nacisnąć. Twarde jak skała? Niedojrzałe i nie nadaje się do jedzenia. Miękkie? Przejrzałe. Ma konsystencję schłodzonego masła? Doskonałe. Po przekrojeniu ma brązowy odcień? Wyrzucić. Nie nadaje się do spożycia. A co robić gdy kupiliśmy niedojrzały owoc? Aby przyspieszyć proces dojrzewania należy umieścić go w papierowej torebce na 2-4 dni z bananem lub jabłkiem.

Awokado jest owocem idealnym, gdyż posiada wszystko to, co potrzebne jest do bycia zdrowym.