

מחקר חדש - האבוקדו... מציל חיים !!!

לפי מחקר חדש שיצא ביפן, מתברר שאבוקדו **מגן על תאי כבד**. חוקרים האכילו חולדות מעבדה עם מגוון ירקות שונות ואחר כך הזריקו להם חומר כימי שפוגע בתאי כבד. הנזק הקטן ביותר נגרם לקבוצה שאכלו אבוקדו.

החוקרים גילו 3 חומרים באבוקדו שיכולים להסביר את ההשפעה ההגנתית של הפרי וממשיכים לחקור בתקווה לפיתוח תרופה למחלות כבד שונות. אין צורך לחכות לתרופה - פשוט עדיף לאכול את האבוקדו השלם! במוצרים מן הטבע קיימת סינרגיה בין כל הרכיבים (יחס מיוחד בין הרכיבים שבו כל רכיב מחזק את השפעתו של השני) ואנחנו מאבדים אותה ברגע שמבודדים אותם.

עוד סיבות לאכול אבוקדו : מחקרים אחרים מראים שלאבוקדו יש סגולות גדולות נוספות. אבוקדו הוא בין הפירות עם ריכוז נוטריאנטים הגבוה ביותר, ויש לו הכי הרבה ויטמין E, **מגנזיום ואשלגן** מבין כל הפירות.

מגנזיום חיוני למערכת לב וכלי דם, **לעצמות חזקות ולמניעת סוכרת**. באבוקדו יש פי 20 כמות המגנזיום משאר הפירות האחרים.

ויטמין E גם חשוב לבריאות הלב וכלי דם. הוא אנטי-אוקסידנט חשוב ששומר גם על מערכת עצבים, ומחקרים רבים מצביעים על תפקודו **במניעת אלצהיימר ופרקינסון**.

אשלגן חשוב לאיזון נוזלים בגוף יחד עם נתרן, אך בתפריט המודרני שלנו אנחנו מקבלים פי 2 נתרן מאשלגן והתוצאה היא עלייה בלחץ הדם. אכילת אבוקדו, העשיר מאוד באשלגן, יכולה לאזן את יחס נתרן לאשלגן **ולמנוע לחץ דם גבוה**.

הורדת רמת כולסטרול - אנשים רבים נמנעים מאכילת אבוקדו בגלל אחוז השומן הגבוה שלו. זה נכון, אבוקדו עשיר בשומן אבל השומן שלו הוא חד-בלתי רווי (כמו שמן זית) בריא מאוד ובעצם מוריד את כולסטרול ה LDL - ומעלה את כולסטרול ה HDL.

במחקר אחד, הוספה של אבוקדו לתפריט (ללא שום שינוי נוסף) גרם **לירידה בכולסטרול ה LDL ובכולסטרול הכללי** וגרם לעלייה בכולסטרול ה HDL ב- **11%** בתוך שבוע אחד. איך זה יכול להיות?

האבוקדו עשיר במיוחד בפיטו-סטרולים, שזה הכולסטרול של הצמחים. **הפיטו - סטרולים** חוסמים ספיגה של כולסטרול מן החי. יש באבוקדו ריכוז סיבים מסיסים במים הגבוה ביותר מכל הפירות, ותפקיד הסיבים מסוג זה הוא **להוציא כולסטרול מהגוף**.

עוד סגולות :

אבוקדו משפר את יכולת מערכת העיכול לספוג נוטריאנטים מהאוכל. במחקר אחר הוכח שהוספת 1/2 אבוקדו לסלט העלתה את ספיגת הנוטריאנטים הבאים:

עלייה בספיגת אלפא-קרומין פי- **8.3**

עלייה בספיגת בטא-קרומין פי- **13.6**

עלייה בספיגת לוטאין פי- **4.3**

אל תהססו להכניס אבוקדו לתפריט היומי