

[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 brzuszna, 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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy