

### [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](#) [Szkolenia](#) [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.

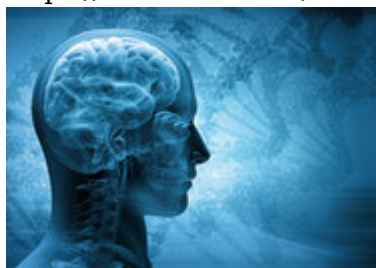
Owoc awokado to jedno z najbogatszych źródeł witamin i minerałów, zawiera m.in.: witaminy A, B1, B2, C, PP, K i H, kwas pantotenowy, a także wapń, potas i fosfor.

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://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16731.html>



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**