

Avocado

[Torna all'elenco](#)

Ecco uno dei miei cibi preferiti che può essere facilmente aggiunto al pasto senza grandi preparazioni! Gli avocado hanno un sacco di nutrienti essenziali come le vitamine **A, B, C, E e K, rame, fosforo ferro**, nonché fibre, proteine ??ed **antiossidanti**. I benefici per la salute sono moltissimi. tra cui contribuire a mantenere un cuore sano. Gli Avocado contengono **acido folico** e **vitamina B6** che aiutano a regolare i livelli di omocisteina. Elevati livelli di omocisteina sono associati ad un aumento di rischio di malattie cardiache. Gli avocado possono aiutare ad abbassare i livelli di colesterolo, riduce i trigliceridi e il colesterolo LDL (colesterolo cattivo) ed aumentano invece l' HDL (colesterolo buono). Abbassare i livelli di colesterolo può aiutare a proteggere dall'ictus. Un avocado contiene circa il 23% del valore giornaliera di acido folico raccomandato, noto per diminuire alcuni difetti di nascita, come i difetti del tubo neurale (da cui si origina il sistema nervoso centrale) e la spina bifida.

Benefici degli antinfiammatori

I nutrienti anti-infiammatori degli avocado si dividono in cinque categorie di base:

Fitosteroli, tra cui beta-sitosterolo, stigmasterolo e campesterolo antiossidanti carotenoidi, tra cui la **Luteina, Neoxantina**, neochrome, chrysanthemaxanthin, beta-criptoxantina, **zeaxantina**, violaxantina, **beta-carotene** e alfa-carotene altri (non carotenoidi) antiossidanti, inclusa la epicatechina flavonoidi e epigallocatechina gallato 3-0, vitamine C ed E, e minerali **manganese, selenio e zinco**. Gli acidi grassi **omega-3**, in forma di acido alfa-linolenico (circa 160 milligrammi per tazza di avocado a fette) alcoli grassi poliossidrilati (PSA).

Gli avocado contengono polifenoli e flavonoidi che sono antiossidanti e composti anti-infiammatori che diminuiscono l'infiammazione ed alcune **malattie degenerative**. Gli antiossidanti aiutano a prevenire i danni delle cellule e di conseguenza aiutano a rallentare il processo d'invecchiamento rafforzando il sistema immunitario. Essi possono anche aiutare a prevenire il cancro al seno e di inibire la crescita del cancro alla prostata.

L'avocado è un alimento ad alto contenuto di grassi monoinsaturi e di fibre, entrambi i quali possono aiutare con l'azione degli insulino-resistenti a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue. Gli avocado sono anche ricchi di grassi. In ½ avocado contiene 10 g di grasso di cui 7 monoinsaturi e 1,5 grammi di grassi saturi. Sono ricchi di calorie e così dovrebbero essere usati con parsimonia.

Assorbimento ottimizzato di carotenoidi

Nessuna di ogni singola categoria di nutrienti dell'avocado è più ricca di carotenoidi. Ecco un elenco che riassume gli antiossidanti carotenoidi chiave forniti dall'avocado:

- alfa-carotene
- **beta-carotene**
- beta-criptoxantina
- chrysanthemaxanthin
- **Luteina**
- neochrome
- Neoxantina
- violaxantina
- **Zeaxantina**

L'assorbimento ottimale di questi fitonutrienti liposolubili richiede la giusta quantità e combinazione di

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

grassi, e l'avocado ne fornisce una combinazione perfetta! L'avocado contiene una generosa quantità di **acido oleico**, un acido grasso monoinsaturo che forma, e che rende più facile per il tratto digestivo le molecole di assorbimento (chilomicroni) dei carotenoidi nel corpo. Questo incontro tra il contenuto di grassi di avocado e i suoi carotenoidi si estende anche al rapporto tra avocado ed altri alimenti. Si consideri, ad esempio, che una semplice insalata composta di lattuga, spinaci e carote, è ricca di carotenoidi, e sicuramente ne traiamo importanti benefici. Ma la ricerca recente ha dimostrato che se una tazza di avocado (150 grammi) viene aggiunta a questa insalata, l'assorbimento dei carotenoidi sarà aumentata del 200-400%! Questo migliore assorbimento dei carotenoidi è stato dimostrato e testato con l'aggiunta dell'avocado. (Questo è ancor più motivo, di provare la ricetta per la salsa di avocado per il pesce !)

Avocado e allergia al Latex

Come le banane e le castagne, gli avocado contengono enzimi chiamati chitinasi che sono associati con la sindrome di allergia al lattice-frutta. C'è una forte evidenza della reazione incrociata tra il lattice e gli alimenti che contengono naturalmente elevate quantità di enzimi chitinasi.

Selezionare e scegliere

Un avocado è maturo e pronto per il consumo quando è leggermente morbido ma non deve avere macchie scure o crepe. Se l'avocado ha una forma leggermente allungata tipo pera, anziché essere arrotondato sopra, probabilmente è stato lasciato maturare sull'albero ed avrà un sapore migliore. Se ne acquistate uno più sodo, meno maturo può essere affinato in casa ed avrà meno probabilità di avere delle macchie. Un avocado può maturare in un sacchetto di carta o in un cesto di frutta a temperatura ambiente entro pochi giorni (se mettete vicino delle mele maturerà più in fretta).

Come il frutto matura, la pelle diventa più scura. L'avocado non deve essere refrigerato finché non è maturo. Una volta maturo, può essere conservato in frigorifero fino ad una settimana. Se si refrigera un intero avocado, è meglio tenerlo intero e non tagliarlo in modo da evitare l'ossidazione che si verifica quando la polpa è esposta all'aria.

Se avete usato una porzione di avocado maturo, è meglio conservare il resto in frigorifero, spremere il succo di mezzo limone in un piatto ed appoggiare sopra l'avocado dalla parte del taglio, avvolgere con la pellicola trasparente e appoggiare sopra un po' di alluminio per non esporlo alla luce

Utilizzo rapido:

- Fette fresche su insalata
- Guacamole*
- Schiacciare qualche avocado condirlo e utilizzarlo al posto della maionese
- Aggiungere alcune fette al panino preferito
- Aggiungere mezzo avocado al tonno o all'insalata di pollo

Guacamole* casalingo

3 avocado, ridurre in purea con la forchetta

1 pomodoro a cubetti

1-2 cucchiaini di cipolla o cipollotto tritati

1 peperoncino fresco, a fettine

Sale qb

Succo di lime qb (quando non ce l'ho uso il limone)

1 cucchiaio olio extra vergine di oliva o quello che usate di solito

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)
