

Avokado: prijatelj vitkosti i borac protiv psorijaze

Možda jest bljutav i bezukusan pa moramo smišljati različite načine da ga učinimo pogodnim za naše nepce, ali je beskrajno hranjiv, zdrav i važan za naš organizam... Osim toga, doista su bezbrojne mogućnosti kako ga pripremiti - od salata, preko krem juha do sladoleda... Pročitajte zašto je avokado važna namirnica na vašem meniju

Avokado je tropsko voće kojeg često nazivaju i njegovim simpatičnim drugim imenom - "nadimkom" - aligatorska kruška. Duguljast je, jake zelene do smečkaste kore, iznutra svijetlo zelene boje, a može težiti i do 2 kg. Kora je čvrsta i žilava, meso je bljutavo, okusom podsjeća na kombinaciju tvrdo kuhanog bjelanjka i maslaca. Avokado je jedan od najboljih izvora vlakana među svim voćem i povrćem. Bogat je vitaminom A, folnom kiselinom, vitaminom C i E, kalcijem, željezom i kalijem.

Definitivno je moćan superfood - jedna od onih super-hrana koje su neophodne baš za žensko zdravlje. Njegova je tajna u izuzetnoj - masnoći. No ta je masnoća monozasićena i u kombinaciji s vitaminom E i karotenoidima, neophodna za ljepotu vaše kože i kose. No to ni približno nije sve.

Iako je avokado iznimno mastan, u njegovoj masnoći nema ništa loše. On je bogat oleinskom kiselinom, monozasićenom kiselinom koja pomaže u smanjenju lošeg, LDL, kolesterola. Ženama pomaže da skinu, za zdravlje najopasnije, salo oko trbuha pa na taj način smanje rizik od srčanih bolesti. Zreli avokado ima meku i gotovo kremastu strukturu koja obiluje vitaminom E, kalijem, magnezijem, bjelančevinama, folnom kiselinom, vitaminom B6 i vitaminom K. Također, sadrži vlakna koja pospješuju i ubrzavaju probavu. Ulje avokada se koristi u brojnim kozmetičkim proizvodima, naročito kremama, losionima i maskama za lice. Avokado će vašu kožu hidratizirati i spriječiti prijevremeni nastanak znakova starenja kože.

S obzirom da je njegovo ulje iznimno hranjivo za kožu, osim anti-age učinka, na kožu djeluje i ljekovito pa navodno smanjuje tegobe uzrokovane psorijazom i seborejom. Stručnjaci savjetuju da svakodnevno namažete kožu uljem avokada jer će to smanjiti iritaciju, svrbež i ljuštenje kože.

Avokado možete jesti na niz načina - jednostavno izrezan u salati, izdubljen žličicom i

pomiješan s limunom u kremastu kašu (što možete dodati umacima), izmiksano u gusti napitak s mlijekom i medom... Najbolji je izrezan na komadiće kao dodatak salatama od peradi (puretina i piletina) te ribe (tuna i losos), uz malo light majoneze.