

فاكهة تقضي على الكوليسترول

أوضح رئيس لجنة الأغذية في جمعية القلب الأميركية، والمسؤول عن الدراسة بيبي كريس إثيرتون أنّ الأشخاص الذين يحبّون فاكهة الأفوكادو وبالتالي يدخلونها في وجباتهم الغذائية محظوظون فعلاً، للفوائد الكثيرة التي تحملها لهم.

فإنّ تناول حبة واحدة من الأفوكادو يوميًا يحسّن مستويات الكوليسترول الضارّة، فنظام الأفوكادو الغذائي يخفّض نسبة الدّهون المسبّبة لأمراض القلب وزيادة الوزن.

وقد أكّد باحثون أميركيّون أنّ وجبة يومية من الأفوكادو يمكن أن تحلّ محلّ الدّهون غير الصحية في النظام الغذائي الأكثر صحّة.. وأضاف إثيرتون أنّ "معظم الناس لا يعرفون كيفية إدخال الثمرة في نظامهم الغذائي، إلّا عند اتباع نظام غذائي نباتي"، مشيرًا إلى أنّه "يمكن أن يؤكل الأفوكادو مع السلطة والخضروات والشطائر، والأطعمة البروتينيّة الخالية من الدّهون مثل الدجاج أو السمك".

وأشار الباحث الأميركي، إلى أنّه شملت الدراسة 45 مريضًا يعانون من زيادة الوزن والسمنة، تتراوح أعمارهم بين 21 و70 عامًا، وخصص لهم ثلاث وجبات لخفض مستوى الكوليستيرول في الدم، واستخدم الباحثون الأفوكادو ضمن الغذاء.

وتمّ تكليف المشاركين في الدراسة باتباع نظام غذائي أقل دهونًا دون الأفوكادو، ونظام غذائي معتدل الدسم، دون الأفوكادو، واتباع نظام غذائي معتدل الدسم مع الأفوكادو، حبة واحدة يوميًا. وتبيّن أنّ متبعي النظام الغذائي دون الأفوكادو نقص الكوليسترول بنسبة أقل من الذين أدخلوا الأفوكادو في وجباتهم.

المصدر: مجلة صحي

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...