

# MĀ•TE RĀ•DI AVOKĀ•DO?

ĀšterĀ½, 03 Ā•ervenec 2018

AvokĀido, neboli "hruĀjkovec pĀ™elagodnĀ½", je perfektnĀ- do salĀitĀ-, k tĀ›stovinnĀm, do toastĀ-, je zĀikladem pro vĀ½boru guacamole a existuje dokonce i avokĀidovĀi zmrzlina! Plody obsahujĀ- aĀ¾ 30 % oleje, kterĀ½ je dobĀ™e stravitelnĀ½, po mnoho let trvanlivĀ½ a obsahuje Ā™adu vitamĀnĀ- A, B, E, G, Ā¾elezo, ale vitamĀ-nu C jen minimĀlnĀ›. Olej je pro pouĀ¾itĀ v kuchyni vĀ½hodnĀ½, ale drahĀ½, hlavnĀ- uplatnĀ›nĀ- nachĀizĀ- v kosmetice. A proĀ• jĀ-st prĀivĀ› avokĀido? Tady mĀjte super dĀvodĀ:

Obsahuje hodnĀ› draslĀ-ku l bĀ-lkovin

Doposud

vĀjechnu slĀivu za nejvyĀiĀiĀ- obsah draslĀ-ku sklĀ-zely banĀjny. Pravdou ale je, Ā¾e avokĀido mĀi obsah draslĀ-ku dokonce dvakrĀit vyĀiĀiĀ- neĀ¾ banĀjny. Jedno avokĀido mĀi aĀ¾ Ā•tyĀ™mi gramy velmi kvalitnĀ- bĀ-lkoviny, coĀ¾ je asi nejvĀ-c, co mĀ-Ā¾ete z ovoce dostat.

ProspĀ-vĀi  
zdravĀ-

Konzumace

stravy bohatĀ© na vlĀjkninu prĀivĀ› tak jako je avokĀido, pomĀihĀi regulovat zdravĀ© hodnoty v krvi a takĀ© podporuje zdravĀ© bakterie ve vaĀjich stĀ™evech, kterĀ© pomĀihajĀ- kvalitnĀ-mu trĀivenĀ-. Jedno avokĀido obsahuje tĀ™etinu vaĀiĀ- dennĀ- potĀ™eby vitamĀ-nu K a kyseliny listovĀ©, a 20% dennĀ- potĀ™eby kyseliny pantotenovĀ©, vitamĀ-nu B5, B6, C, E, niacinu a riboflavinu. NavĀ-c pokud budete avokĀido jĀ-st v kombinaci s jinĀ½mi potravinami, vaĀje tĀ›lo bude daleko lĀ©pe schopnĀ© absorbovat vĀjechny tyto Ā¾iviny.

SniĀ¾uje cholesterol

NĀ›kterĀ©

studie uvĀidĀ›jĀ-, Ā¾e diety, kterĀ© zahrnujĀ- avokĀido, mohou pomoci snĀ-Ā¾it hladinu cholesterolu v krvi, protoĀ¾e obsahuje srdci prospĀ›ĀinĀ© zdravĀ© nononenasyčenĀ© mastnĀ© kyseliny, kterĀ© pomĀihajĀ- porazit nezdravĀ½ cholesterol. NavĀ-c avokĀido zvyĀjuje hladinu zdravĀ©ho cholesterolu aĀ¾ o 11%.

ZvyĀjuje  
absorpci antioxidantĀ-

Pokud

pĀ™idĀjĀte avokĀido nebo avokĀidovĀ½ olej do salĀitu, salsy Āi jinĀ½ch pokrmĀ-, pomĀihĀjĀte tĀ›lu lĀ©pe absorbovat antioxidanty. Absorpce se zvĀ½ĀiĀ- aĀ¾ patnĀjctinĀsobnĀ›. . . . . ChtĀ›la bych se vĀjs zeptat komu se podaĀ™ilo vypĀ›stovat nĀ›jakou jakĀ¾takĀ¾ vĀ›tĀiĀ- kytku z avokĀida? MnĀ› ta potvĀrka vĀ¾dy Ā•asem chcĀ-pne na koncĀ-ch Ājednout, schout...A kaput, finito... MĀjte nĀ›jakĀ½ Ā°spĀ›ĀinĀ½ nĀjpad? d@niela

VĀ-ce na: <https://www.dama.cz/clanek/avokalypsa-9-duvodu-proc-milovat-avokado>