

Avokado

Autor Agro Servis
Ponedjeljak, 11 Maj 2015 00:00



Avokado potiče sa prostora Južne Amerike, a danas se uzgaja i u Kaliforniji. Avokado su uzgajala i drevna meksička plemena Maya, a potom i Asteci, koji su ga nazvali "maslac iz šume".

Asteci ga nisu koristili samo za prehranu već i u kozmetičke svrhe - njime su njegovali kosu. Legende Maja kažu da je avokado davao magične i mistične moći njihovim princezama. U prvoj polovini 16. vijeka španjolski osvajači donijeli su prve plodove avokada u Europu. A evropski mornari koristili su avokado kao maslac.



Smanjuje nivo holesterola u krvi

Postoji više od 80 sorti avokada, koji se svrstavaju u tri kategorije (meksičku, gvatemalsku i zapadnoindijsku).

Avokado

Autor Agro Servis

Ponedjeljak, 11 Maj 2015 00:00

Avokado u sebi sadrži vitamine A,B,C, E i željezo. Smatra se da smanjuje nivo holesterola u krvi. Preporučuje se kod držanja dijeta. Ova namirnica ima vrlo visoku energetska vrijednost pa je treba jesti umjereno. Jedan avokado prosječne veličine sadrži čak 340 kcal.



Avokado se izvrsno slaže s povrćem, voćem, mesom i ribom u raznim salatnim kombinacijama. Koristi se u raznim jelima, sirov ili termički obrađen. Često se koristi kao prilog jelima, a možete napraviti i sos tako što ćete izmiksati avokado, bijeli luk i razne začine. U Meksiku avokado raste u velikim količinama, a meksička kuhinja obiluje receptima s tom namirnicom. Odličan je kao dio nadjeva za tortilje.

Upotrebljava se i u kozmetici

Poznata je njegova široka upotreba u kozmetici. Zbog svojih sastojaka avokado pozitivno utječe na zdravlje i očuvanje ljepote i mladenačkog izgleda kože. Avokado godi svim tipovima, a posebno suhoj, oštećenoj i zreloj koži.

Ljekovita svojstva avokada su brojna. Za zdravlje kardiovaskularnog sistema važno je istaknuti kvalitetan sastav masnih kiselina, među kojima se ističe mononezasićena oleinska kiselina koja pomaže u snižavanju kolesterola i sprječava njegovo štetno djelovanje. Avokado je bogat i kalijem, koji pomaže u regulaciji krvnog pritiska.

