Avocado: proprietà, benefici e avvertenze del frutto miracoloso

Data: 7 luglio 2017 | Autore: Emanuela Salerno



L’avocado (Persea americana), originario del Messico e del Centro America, è il frutto grasso per eccellenza con un profilo nutrizionale davvero unico: 100 grammi sviluppano circa 160 calorie.

Ricco di fibre, grassi c.d. buoni, vitamine del gruppo B, vitamina K, potassio, vitamina E e vitamina C, lo rendono eccellente per la salute e il suo consumo è associato a diversi effetti benefici come la riduzione del rischio cardiovascolare, l’aumento del senso di sazietà con conseguente perdita di peso e l’aumento della fertilità.

La polpa ed il seme dell’avocado sono ricchi di diversi nutrienti, tra cui spicca un’elevata quantità di acido folico, importantissimo per la funzione cellulare, per la crescita dei tessuti e che presenta un ruolo fondamentale in gravidanza.

Questo frutto miracoloso contiene anche una discreta quantità di potassio, minerale essenziale coinvolto nel controllo della pressione sanguigna, nella salute cardiaca e nello scambio idro-salino a livello cellulare, e vitamina E, un potentissimo antiossidante, che protegge le cellule dalle tossine ambientali e combatte la sterilità maschile.

Nella polpa sono presenti anche vitamina C, antiossidante fondamentale per le funzioni immunitarie, la salute della pelle e delle ossa, e caroteinoidi, come la luteina e la zeaxantina, importanti per la salute degli occhi e per combattere lo stress ossidativo.

Sempre più apprezzato in cucina, famosissima al riguardo è la salsa guacamole, è edibile non solo nella parte polposa, quanto nel seme. Il seme di avocado, infatti, è commestibile e ricco di proprietà, in quanto contiene quasi il 70% degli antiossidanti dell’intero frutto. Il principale metodo per godere del massimo dei benefici del seme di avocado è consumarlo sotto forma di tisana: basterà farlo

bollire per 30-40 minuti, filtrare e gustare.

Dal punto di vista estetico, essendo ricco di vitamina E, un potentissimo antiossidante che protegge contro l'azione dei radicali liberi, l'avocado è un perfetto alleato non solo per la pelle ma anche per i capelli, proteggendoli dall'invecchiamento e dalla secchezza causata dai raggi solari.

Sul web spopolano i video delle beauty guru che utilizzano la polpa del frutto per realizzare impacchi nutritivi per i capelli. Molto in voga è anche la maschera per il viso all'avocado, adatta alle pelli particolarmente secche e disidratate: tritando la polpa e stendendola sul viso, lasciandola agire per 10-15 minuti, la pelle risulterà idrata, morbida e vellutata.

Anche se l'allergia all'avocado è rara, alcuni individui allergici al lattice possono manifestare reazioni nei confronti del frutto. Tra le controindicazioni più comuni vi è l'insorgenza di problemi digestivi: questo effetto collaterale è causato dal particolare tipo di carboidrati contenuti nell'avocado, che alcune persone non sono in grado di digerire, che causano gonfiore, produzione di gas, crampi allo stomaco, diarrea o costipazione.

Al di la di quelle che possono essere le eventuali controindicazioni di questo frutto benefico, il suo utilizzo sia alimentare che estetico è consigliatissimo.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/avocado-proprieta-benefici-e-avvertenze-del-frutto-miracoloso/99644