



## Η συχνή κατανάλωση αβοκάντο κάνει καλό στην καρδιά

**Η** κρεμώδης, κιτρινοπράσινη σάρκα ενός αβοκάντο είναι γεμάτη θρεπτικά συστατικά που συνδέονται στενά με την καρδιαγγειακή μας υγεία. Μια νέα μελέτη από το Χάρβαρντ στις ΗΠΑ, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Journal of the American Heart Association*, κατέδειξε ότι η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων την εβδομάδα, ενός ολόκληρου αβοκάντο δηλαδή, σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Η μελέτη συμπεριέλαβε περισσότερα από 110.000 άτομα, που παρακολουθήθηκαν για 30 έτη συνολικά. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ήταν λευκοί, είχαν ηλικία 30 ως 75 έτη και δεν παρουσίαζαν καρδιοπάθεια ή καρκίνο όταν ξεκίνησε η μελέτη. Οι ερευνητές αξιολόγησαν τη διατροφή των συμμετεχόντων μέσω ερωτηματολογίων που δίδονταν στην αρχή



της μελέτης και στη συνέχεια κάθε 4 έτη. Μια από τις ερωτήσεις αφορούσε και το πόσο συχνά οι άνθρωποι έτρωγαν αβοκάντο. Ως μια μερίδα θεωρήθηκε μισό αβοκάντο ή ποσότητα ίση με μισή κούπα.

Κατά τη διάρκεια της 30ετούς παρακολού-

θησης, οι ερευνητές κατέγραψαν 9.185 καρδιακές προσβολές και 5.290 εγκεφαλικά επεισόδια μεταξύ των συμμετεχόντων. Σε σύγκριση με άτομα που δεν έτρωγαν ποτέ ή σπάνια έτρωγαν αβοκάντο, εκείνοι που έτρωγαν τουλάχιστον δύο μερίδες κάθε εβδομάδα είχαν 16% χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου και 21% χαμηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρδιακή προσβολή ή οποιοδήποτε πρόβλημα λόγω στεφανιαίας νόσου.

**Τ**ι περιέχει όμως το αβοκάντο και αποτελεί υγιεινή επιλογή για την καρδιά μας; 1) Ελαϊκό οξύ. Αυτό το μονοακόρεστο λίπος είναι επίσης άφθονο στις ελιές. Μισό αβοκάντο περιέχει περίπου 6,5 γραμμάρια ελαϊκού οξέος ή την ίδια ποσότητα που βρίσκεται σε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Η έρευνα δείχνει ότι η αντικατάσταση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, όπως βούτυρο, τυρί και κρέας, με εκείνα που είναι πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά, όπως αβοκάντο και ξηροί καρποί, συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της επιβλαβούς LDL χοληστερόλης στο αίμα. 2) Φυτικές ίνες. Μία μερίδα αβοκάντο παρέχει ως και 20% της ημερήσιας συνιστώμενης διατροφικής πρόσληψης φυτικών ινών. 3) Βιταμίνες και μέταλλα. Μισό αβοκάντο παρέχει ως και 15% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης φυλλικού οξέος, 10% καλίου και 5% μαγνησίου, καθώς και άλλες φυτικές ουσίες, ευεργετικές για την υγεία μας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανος του ΕΚΠΑ