



AVOCADO'S.

DE TWAALF GEZONDHEIDSVOORDELEN



Veel mensen zijn dol op avocado's, zeker de gezondheidsfreaks. Een paar jaar geleden waren de dozen avocado's niet aan te slepen. Tegenwoordig heeft de rage zich verplaatst naar kokosvet, maar dat maakt avocado's niet minder gezond. Het woord 'avocado' komt uit het Nahuatl en betekent daar 'testikel'. Kennelijk vonden deze mensen de peervormige vrucht lijken op het klokkenspel van de man. Nu is ook

Luteïne en zeaxanthine zijn krachtige antioxidanten die vooral je ogen kunnen verbeteren. De stoffen zijn ook onderdeel van de gele vlek, vandaar dat leeftijdsgerelateerde maculadegeneratie uit kan blijven door het eten van deze supergezonde vrucht.

Verlaagt je cholesterol

In avocado's zit een behoorlijke hoeveelheid vezels. Deze vezels versnellen de

Kan je bloeddruk verlagen

Avocado's bevatten een belachelijk grote hoeveelheid kalium. Kalium is weer de tegenhanger van natrium. Natrium heeft de eigenschap de bloeddruk te verhogen. Door meer kalium te eten, herstel je de balans en blijft hoge bloeddruk op afstand.

Helpt bij het afvallen

Avocado's zijn rijk aan supergezonde vetten. Vooral Omega 9 is rijk vertegenwoor-

Gezond leven en gezond voelen is in veel gevallen afhankelijk van onze voedingsinname. Westerse leef- en eetgewoontes kunnen er ondanks onze overvloed aan voedsel toch voor zorgen dat je bij inname van een normale hoeveelheid calorieën ondervoedingsymptomen krijgt. Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen kan lichamelijke verstoringen veroorzaken met allerlei gevolgen voor de functie van ons lichaam. Weet wat je eet! Tekst Juglen Zwaan

meteen opgehelderd waarom we zo vaak vegetariërs stickem een avocado uit zien lepelen. Het zij hen vergeven, want er zijn maar weinig mensen die de smaak van deze vrucht niet kunnen waarderen.

De twaalf redenen om te kiezen voor de avocado:

Helpt spieren op te bouwen

Avocado's zijn niet extreem rijk aan eiwitten, maar de eiwitten die er wel in zitten zijn van zeer hoge kwaliteit. De biologische waarde van deze eiwitten is superhoog, wat betekent dat het eiwit zeer compleet is. Je lichaam kan zich alleen gezond houden als het alle acht essentiële aminozuren binnenkrijgt. Van aminozuren bouwt je lichaam weefsels, hormonen, feelgoodstoffen en afweerstoffen, zodat ziekteverwekkers geen kans krijgen.

Verbetert je zicht

De luteïne en zeaxanthine in avocado's zijn carotenen. De carotenen zijn verwant aan die in worteltjes. Iedereen weet toch dat worteltjes heel goed zijn voor je ogen?

spijsvertering en verlagen daarmee je cholesterol. Dit komt doordat het cholesterol dat via de gal in de darm komt niet hergebruikt wordt, maar uitgescheiden. Hoe langer het cholesterol zich in je darm bevindt, hoe meer tijd het krijgt om weer opgenomen te worden. Op zichzelf is de avocado compleet vrij van cholesterol.

Voor een mooiere huid

De carotenen, goede kwaliteit oliën en vitamine E werken samen om je huid jong en soepel te houden. Vooral de Omega 9 draagt hieraan bij door de hydratatie te verbeteren. Er zit ook vitamine C in de avocado, wat bijdraagt aan de vorming van collageen in de huid.

Helpt je vitaal te blijven

De avocado is rijk aan meer dan twintig belangrijke vitamines en mineralen. Het is dus gewoon een soort multivitamine, maar dan een natuurlijke. Je lichaam kan beter overweg met natuurlijke vitamines en mineralen, waardoor je gezondheid een duwtje in de rug krijgt.

digd in deze lekkere vrucht. De gezonde vetten geven langdurig een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel naar een suikerrijke versnapering grijpt.

Houdt hart en bloedvaten gezond

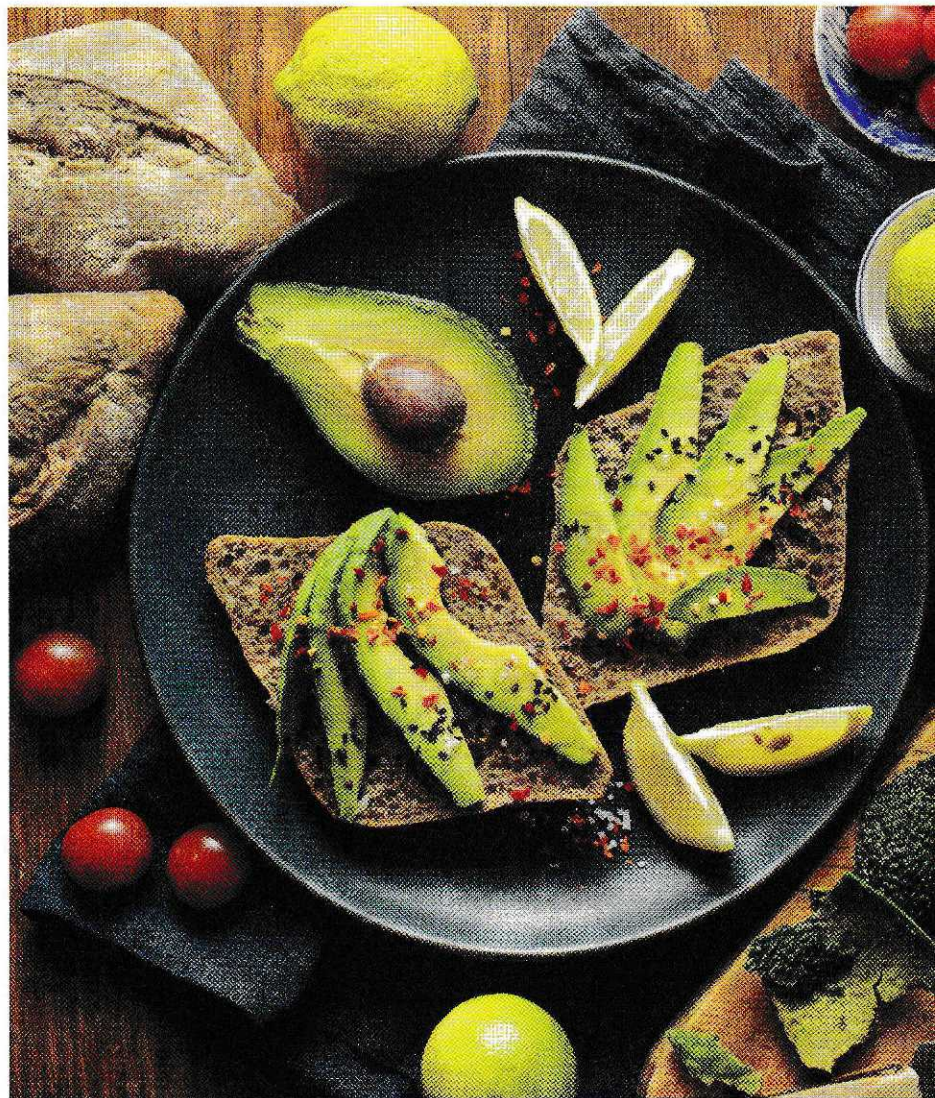
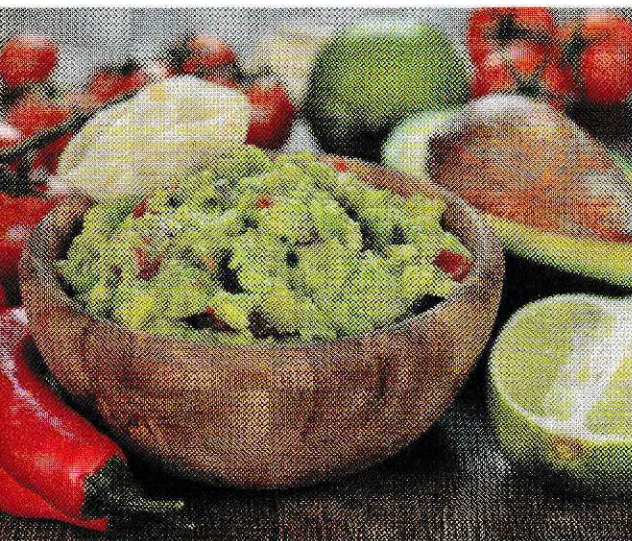
De eerdergenoemde kalium en onverzadigde vetzuren hebben samen een supergezond effect op ons bloedvatenstelsel en de rikketik. De aanwezige vitamine E gaat ook nog eens de oxidatie in de aderen tegen.

Perfect voor zwangere vrouwen

Avocado's zijn zeer rijk aan folaat, de actieve vorm van foliumzuur. Foliumzuur kan een open ruggetje tegengaan bij de ontwikkeling van de foetus. Foliumzuur is nodig voor het vormen van nieuw DNA bij de celdeling, dus ook voor niet-zwangeren is het een must.

Houdt je homocysteïne laag

Dat je door een te hoog cholesterol vroegtijdig kunt overlijden is achterhaald. Het schijnt dat vooral homocysteïne hiervoor verantwoordelijk is. Een van de meest



krachtige manieren om je homocysteïne laag te houden is door het eten van voldoende folaat. Zoals gezegd is deze stof rijk vertegenwoordigd in de avocado.

Zorgt voor sterke botten

Ook vitamine K is in deze vrucht rijkelijk aanwezig. Vitamine K helpt vitamine D om magnesium + calcium naar de botten te transporteren. Vitamine K helpt voor een goede bloedstolling.

Houdt je weg bij diabetes

De stabiliserende werking van avocado op de bloedsuikerspiegel helpt diabetespatiënten evenwicht te vinden. Als je geen diabetes hebt, dan kan deze kwaliteit van avocado's je helpen om nooit een diabetespatiënt te worden!

Enkele tips voor onvergetelijk ultiem genot met dit wonderschone tropische superfruit:

- Maak in een handomdraai verse guacamole door simpelweg tomaat, knoflook, limoensap en chilipeper te mengen.
- Voeg een avocado toe aan je smoothie. Zo wordt-ie niet alleen romiger, maar verzadigt je ook langer.
- Doe een avocado op een rijstwafel of een speltbroodje uit de broodrooster.
- Een avocado kleurt net als een appel heel snel bruin. Sprengel er wat citroensap over en je avocado gaat nog uren mee.
- Doe het door de babyvoeding. De consistentie is zacht, waardoor het perfect geschikt is voor de kleine.
- Doe standaard een avocado door de salade, het maakt hem meteen zoveel lekkerder en voedzamer.
- Of: Lepel de avocado gewoon uit nadat je er peper en keltisch zeezout op hebt gestrooid. **S&F**