

## อะโวคาโด

🕒 นำเสนอเมื่อ 2 ม.ค. 2556

อะโวคาโด เป็นไม้ผลที่มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาแถบเม็กซิโก กัวเตมาลา และหมู่เกาะเวสอินดีส เป็นไม้ยืนต้นรับประทานผล มีคุณค่าทางอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอุดมไปด้วยแร่ธาตุ และสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย เนื้อผลประกอบด้วยไขมันชนิดไม่อิ่มตัวประมาณ 4-20% โดยกรดไขมันในอะโวคาโดร้อยละ 70 เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลที่เป็นผลเสียต่อร่างกายและเพิ่มปริมาณ คอเลสเตอรอลที่เป็นผลดีต่อร่างกาย มีประโยชน์ในการป้องกันโรคหัวใจซึ่งเป็นประโยชน์ในการลดไขมันในเส้นเลือด ปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ มีน้ำตาลต่ำ โปรตีนสูงกว่าผลไม้สดอื่น ๆ ประมาณ 0.8-1.7% โดยให้พลังงานความร้อนต่อร่างกายสูงแต่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตต่ำ เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีเยื่อใยสูง เป็นประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย

น้ำมันสกัดจากเนื้อของผลอะโวคาโด เป็นน้ำมันที่ดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดีที่สุดเมื่อเทียบกับน้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันอัลมอนด์และน้ำมันมะกอก ประกอบด้วยวิตามินอี กรดไขมัน ไขมันดีที่ระเรงการงอกของผม น้ำมันมีกลิ่นคล้ายเมล็ดถั่ว คงตัวดี เนื้อผลนำมาจิมน้ำพริกแทนผัก ทำสลัด ไอศกรีม ซูชิ อะโวคาโด-ลอดชองน้ำกะทิ ทาขนมปังแทนเนย รับประทานกับน้ำตาล รสหวาน มัน โรยเกลือปนรสจะเค็ม ๆ มัน ๆ.

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)