

4 ประโยชน์ของอะโวคาโด กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2565

Lisa Drayer นักโภชนาการประจำสำนักข่าว CNN ระบุถึงประโยชน์ดี ๆ ของอะโวคาโดที่อยากให้คุณทุกคนได้ลองกินเอาไว้ 4 ข้อสั้น ๆ ดังนี้

4 ประโยชน์ของอะโวคาโด ที่คุณอาจไม่เคยรู้

มีโพแทสเซียมสูง

กระทรวงเกษตรของอเมริการะบุว่า อะโวคาโด 100 กรัม มีโพแทสเซียม 485 มิลลิกรัม เมื่อเทียบกับกล้วยในปริมาณเท่ากันแล้ว มีโพแทสเซียมเพียง 358 มิลลิกรัม โพแทสเซียมช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันโลหิต เพราะโพแทสเซียมช่วยทำให้ร่างกายขับเอาโซเดียมส่วนเกินจากร่างกายออกไปผ่านปัสสาวะด้วย

อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อร่างกาย

อะโวคาโดมีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fats) ช่วยเข้าไปลดปริมาณไขมันเลว (LDL) ในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังเข้าไปช่วยการดูดซึมของไขมันที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ลดความเสี่ยงของหลอดเลือดอุดตันได้อีกด้วย

มีกากใยอาหารสูง

อะโวคาโด 100 กรัมมีกากใยอาหารราว 7 กรัม อาหารที่มีกากใยอาหารสูงจะช่วยให้รู้สึกอิ่ม และอยู่ท้องได้นานขึ้น อะโวคาโดจึงเป็นตัวเลือกที่ดีของหลายๆ คนที่กำลังอยู่ในระหว่างควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้กากใยอาหารยังช่วยให้การทำงานของระบบขับถ่ายมีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือพูดง่าย ๆ คือช่วยลดความเสี่ยงของอาการท้องผูกนั่นเอง

มีโฟเลตสูง

ผลไม้ที่มีไขมันมักอุดมไปด้วยโฟเลต โดยในอะโวคาโด 100 กรัมจะมีโฟเลตอยู่ราว ๆ 81 ไมโครกรัม โดยโฟเลตเป็นวิตามิน B ที่สำคัญต่อการพัฒนาของสมองและยังช่วยบำรุงครรภ์อีกด้วย โดยแนะนำให้คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์กินโฟเลตราว 400 ไมโครกรัมทุกวันเพื่อให้ลูกน้อยสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะพัฒนาการของสมองที่ดี และช่วยให้กระดูกสันหลังแข็งแรงด้วย

กินอะโวคาโดอย่างไรให้ได้ประโยชน์

ควรกิน "อะโวคาโด" ลูกที่สุกแล้ว วิธีเลือกคือ ลองบีบที่ลูกจะนิ่มๆ และจากการสังเกตที่ขั้วของลูก ควรเป็นสีน้ำตาลเหลือง ไม่ใช่สีน้ำตาลเข้ม (สุกเกินไป) หรือเขียวอ่อน (อ่อนเกินไป) ไขมีดีทุกอย่างตามแนวยาวรอบๆ เม็ดอะโวคาโดที่จะอยู่ตรงกลาง แบนและออกมาเป็นสองซีก แล้วไขมีดีสุดตรงเม็ดเบาๆ ไม่ต้องลืกรมาก แล้วดึงเม็ดออก จากนั้นจะไขชอนขูดเนื้อออกมา หรือผ่าเป็นแว่นๆ แล้วค่อยลอกเปลือกออกมาก็ได้

สามารถกินเนื้ออะโวคาโดเพียวๆ ได้เลย หรือจะนำมาทาขนมปังกินแทนเนย
นอกจากนี้ยังสามารถใส่ลงไปในสลัด โยเกิร์ต และอื่นๆ เหมือนการกินผลไม้ทั่วไปได้ตามใจชอบ

ขอบคุณที่มาจาก [สนุก.คอม](#)