

4 ประโยชน์ของอะโวคาโด กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2565

Lisa Drayer นักโภชนาการประจำสำนักข่าว CNN ระบุถึงประโยชน์ดี ๆ ของอะโวคาโดที่อยากให้คุณทุกคนได้ลองกินเอาไว้ 4 ข้อสั้น ๆ ดังนี้

4 ประโยชน์ของอะโวคาโด ที่คุณอาจไม่เคยรู้

มีโพแทสเซียมสูง

กระทรวงเกษตรของอเมริกาบอกว่า อะโวคาโด 100 กรัม มีโพแทสเซียม 485 มิลลิกรัม เมื่อเทียบกับกล้วยในปริมาณเท่ากันแล้ว มีโพแทสเซียมเพียง 358 มิลลิกรัม โพแทสเซียมช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท และช่วยลดความเสี่ยงสารอาหารในร่างกายนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยลดความดันโลหิต เพราะโพแทสเซียมช่วยทำให้ร่างกายขับเอาโซเดียมส่วนเกินจากร่างกายออกไปผ่านปัสสาวะด้วย

อุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ดีต่อร่างกาย

อะโวคาโดมีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fats) ช่วยเข้าไปลดปริมาณไขมันเลว (LDL) ในร่างกายได้ นอกจากนี้ยังเข้าไปช่วยการกูดตัวของไขมันที่เกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด 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 ลองบีบที่ลูกจะนิ่ม ๆ และจากการสังเกตที่ขั้วของลูก ควรเป็นสีน้ำตาลเหลือง ไม่ใช่สีน้ำตาลเข้ม (สุกเกินไป) หรือเขียวอ่อน (อ่อนเกินไป) ไขมีดีแค่ครึ่งตามแนวยาวรอบๆ เมื่อบีบอะโวคาโดที่อยู่ตรงกลาง แบนและออกมาเป็นสองซีก แล้วไขมีดีแค่ครึ่งเมื่อบีบเบาๆ ไม่ต้องสีกมาก แล้วดึงเม็ดออก จากนั้นจะไขชอนขูดเนื้อออกมา หรือผ่าเป็นแว่นๆ แล้วค่อยลอกเปลือกออกมาก็ได้

สามารถกินเนื้ออะโวคาโดเพียวๆ ได้เลย หรือจะนำมาทาขนมปังกินแทนเนย
นอกจากนี้ยังสามารถใส่ลงไปในสลัด โยเกิร์ต และอื่นๆ เหมือนการกินผลไม้ทั่วไปได้ตามใจชอบ

ขอบคุณที่มาจาก [สนุก.คอม](#)