

24 listopada 2023

## Czy wiesz....., jakie właściwości odżywcze ma awokado?

Awokado - traktowane przez Azteków jako święty owoc, pochodzi z krajów Ameryki Południowej. Do Europy przywiezione zostało na hiszpańskich statkach w XVII wieku i zaczęło stopniowo rozprzestrzeniać się po całym kontynencie. Obecnie jest powszechnie wykorzystywane przez kucharzy na całym świecie. Znakomicie wzbogaca sałatki oraz sprawdza się jako dodatek do deserów. Używa się go również w przemyśle kosmetycznym - m.in. do produkcji kremów i masek. Awokado zalicza się do grona superfoods, czyli produktów szczególnie korzystnych dla zdrowia. Zielony owoc o kremowej konsystencji jest uniwersalnym składnikiem wielu potraw. Świetnie sprawdza się np. na kanapkach. Owoc w plastrach sprawdzi się również jako składnik sałatek. Będzie dobrze komponował się zarówno z owocowymi, jak i wytrawnymi potrawami. Efektownym sposobem na zaserwowanie przekąski jest wypełnienie nią wydrążonego awokado. Warto pamiętać, że awokado jest jednym z kluczowych składników kuchni meksykańskiej. Na jego bazie łatwo przyrządzić popularny dip, czyli guacamole, który stanowi świetne zestawienie z wytrawnymi przekąskami oraz mięsem. Dodany do tacos lub burrito, urozmaici ich smak. Dobrze sprawdzi się też do mlecznych i owocowych smoothies. Aby przygotować wegański czekoladowy deser, zmiksuj łyżkę kakao z bananem i awokado. Zblendowany zielony miąższ posłuży też jako dodatek do ciast i lodów.

Awokado to wartościowy produkt - naturalne źródło witamin i składników mineralnych. Moda na nie wynika nie tylko z jego oryginalnego smaku oraz wszechstronnego zastosowania, ale również pozytywnych właściwości zdrowotnych. W codziennej diecie wykorzystuj nie tylko miąższ, ale też sproszkowaną pestkę owocu i zdrowy olej. Zawarta w awokado witamina E jest naturalnym antyoksydantem, czyli substancją, która pomaga w ochronie komórek przed niekorzystnymi procesami oksydacyjnymi (stresem oksydacyjnym). Witamina K odpowiada za właściwe krzepnięcie krwi, natomiast B6 pomaga m.in. w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek oraz przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej organizmu. Warto pamiętać, że owoc jest bogatym źródłem kwasu foliowego (witaminy B9), który ma pozytywny wpływ m.in. na odpowiednie funkcjonowanie układu odpornościowego. Związek ten jest konieczny do prawidłowego rozwoju płodu, dlatego ważne jest, aby kobiety w ciąży pamiętały o spożywaniu produktów, które go zawierają. Z kolei potas wspomaga pracę mięśni i układu nerwowego.

### Czytaj więcej:

Awokado - z czym je jeść, właściwości i wartości odżywcze <https://www.przepisy.pl/>



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Źródło zdjęcia: <https://www.canva.com/photos/>



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*