# Масло Авокадо



По данным археологических исследований авокадо культивировалось уже в 3 тысячелетии до нашей эры. Ацтеки дали маслу авокадо название ауакатль, что означает "лесное масло". Уже они широко использовали многочисленные целебные и косметические свойства масла авокадо. Ведь применение этого косметического средства защищало кожу от вредного воздействия солнечных лучей и ветра. Древние племена центральной Америки также считали это масло эффективным афродизиаком, возбуждающим страсть и восстанавливающим "мужскую силу". Вероятно в связи с этим у индейцев доколумбового периода плод авокадо считался лучшим подарком для новобрачных.

Авокадо - ценнейший фрукт, происходящий из тропиков центральной Мексики. С давних пор и по сегодняшний день плод авокадо называют "аллигаторовой грушей" в связи с внешним сходством бугристой темно-зеленой кожуры плода с кожей крокодила. Уже тысячи лет назад калорийные, питательные, полезные для здоровья плоды авокадо активно употребляли в пищу древние колумбийские и мексиканские племена.

В наши дни авокадо культивирует во многих странах мира (Южной Америке, США, ЮАР, Кении, Испании, Кубе, Австралии, Новой Зеландии, Израиле), а масло авокадо широко применяется в кулинарии и косметологии.

Цвет масла варьируется от бледно-желтого(если масло рафинированное) до зеленовато-желтого, запах специфический, но не резкий, немного похожий на запах ореха.

Для получения высококачественного масла авокадо используют метод холодного отжима, что позволяет максимально сохранить все полезные свойства исходного сырья - высушенной мякоти плодов.



Масло авокадо характеризируется высокой пищевой ценностью и отменными вкусовыми качествами. В нем много легкоусвояемых жиров, витаминов (A, D, E, C, B1, B2, B3, B9), макро- или микроэлементов(калий, магний, фосфор, кальций, железо, натрий, марганец, цинк, йод, медь, кобальт и др.) и других биологически активных веществ(лецитин, насыщенные жирные кислоты, аминокислота гистидин, фитостероиды, эфирные масла, хлорофилл, сквален), в связи с чем это масло является одним из самых полезных для здоровья диетических продуктов питания.

Масло авокадо в 5 раз богаче оливкового масла на Витамин E - антиоксидант, оказывающий ранозаживляющее, иммунозащитное и омолаживающее действие. Помимо витамина E амасло авокадо содержит ещё один сильный антиоксидант - сквален. Это основной компонент кожи, подкожного жира и сальных желез. Сквален требуется для синтеза половых гормонов, оказывает ранозаживляющее, антигрибковое, антимикробное действие, способствует снижению концетрации холестерина в крови, при взаимодействии с водой насыщает ткани и органы человеческого организма кислородом. Так же, как и витамины E и C, сквален стимулирует функции иммунной системы, нейтрализирует разрушительное воздействие на организм человека свободных радикалов, канцерогенов и радиации. Из особых биохимических свойств сквалена стоит отметить его положительное влияние на усвоение кожей человека витамина A и его способность при воздействии солнечного света превращаться в витамин D.

В масле авокадо обнаружено высокое содержаниие хлорофилла - полезного антибактериального вещества, благодаря которому масло имеет характерный зелено-желтый оттенок. Хлорофилл оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, эндокринную системы, способствует очищению организма от шлаков и токсичных веществ, снимает раздражение слизистых оболочек, ускоряет заживление ран, препятствует формированию камней в мочевидной системе.

Масло авокадо отличается от других растительных масел также высоким уровнем лецитина, служащего строительным материалом для сердца, мозга, нервов. Лецитин играет ключевую роль в слаженной работе сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы, улучшает усвоение организмов витаминов A и E, участвует в синтезе гормонов, необходимых для правильной работы печени, поджелудочной железы и половой системы.

По содержанию белков плод авокадо в 2-3 раза превосходит яблоки, бананы, груши, виноград, цитрусовые, а по содержанию полезных жиров является лидером среди известных фруктов, уступая только кокосу. Причем около 30% жиров, входящих в состав масла авокадо, приходится на долю легкоусвояемых ненасыщенных жирных кислот, то есть на витамин F(по уровню этого витамина масло авокадо в 3 раза превосходит рыбий жир).