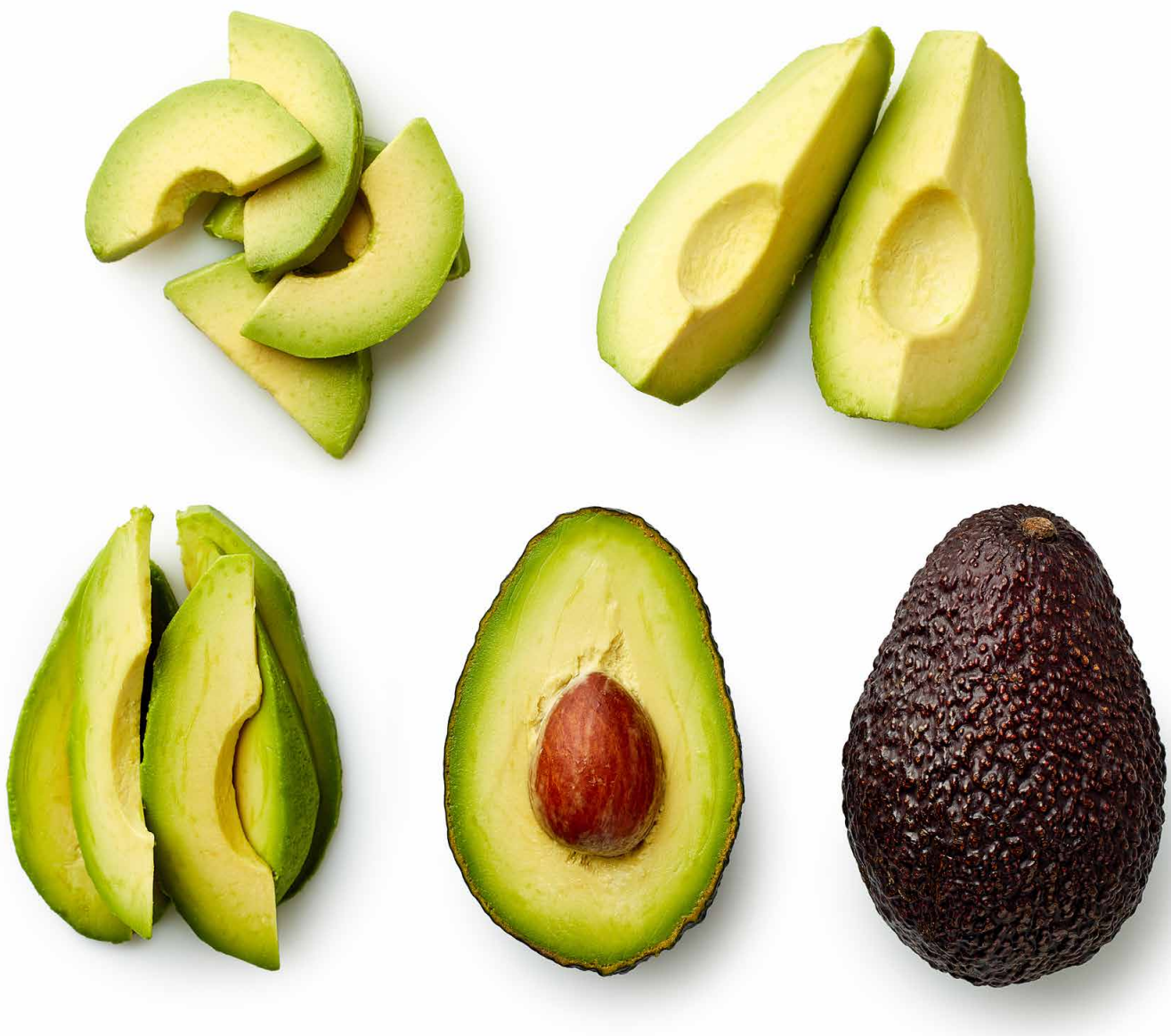




# 10 RAZÕES

PELAS QUAIS  
VOCÊ DEVERIA COMER  
**UM AVOCADO  
INTEIRO POR DIA**





Avocados são um superalimento incrível.  
São cremosos, deliciosos e cheios de benefícios à saúde.

**UM DITADO ANTIGO RECOMENDA UMA MAÇÃ POR DIA,  
MAS DEPOIS DE LER SOBRE ESTA BELA FRUTA VERDE,  
VALE MUDAR PARA UM AVOCADO POR DIA!**





**O QUE O AVOCADO  
PODE FAZER POR VOCÊ**



# 1. PERDA DE PESO

O avocado não somente confere uma textura extra ao seu almoço, como também pode ajudar você a atingir **seus objetivos de perda de peso**.

Um estudo recente mostrou que comer meio avocado junto da refeição ajuda a aumentar a saciedade e dá uma sensação de plenitude até cinco horas depois. Isso ajuda a diminuir a necessidade de beliscar constantemente ou de comer aqueles alimentos nada saudáveis. É o sonho de qualquer pessoa que esteja de dieta. (1)

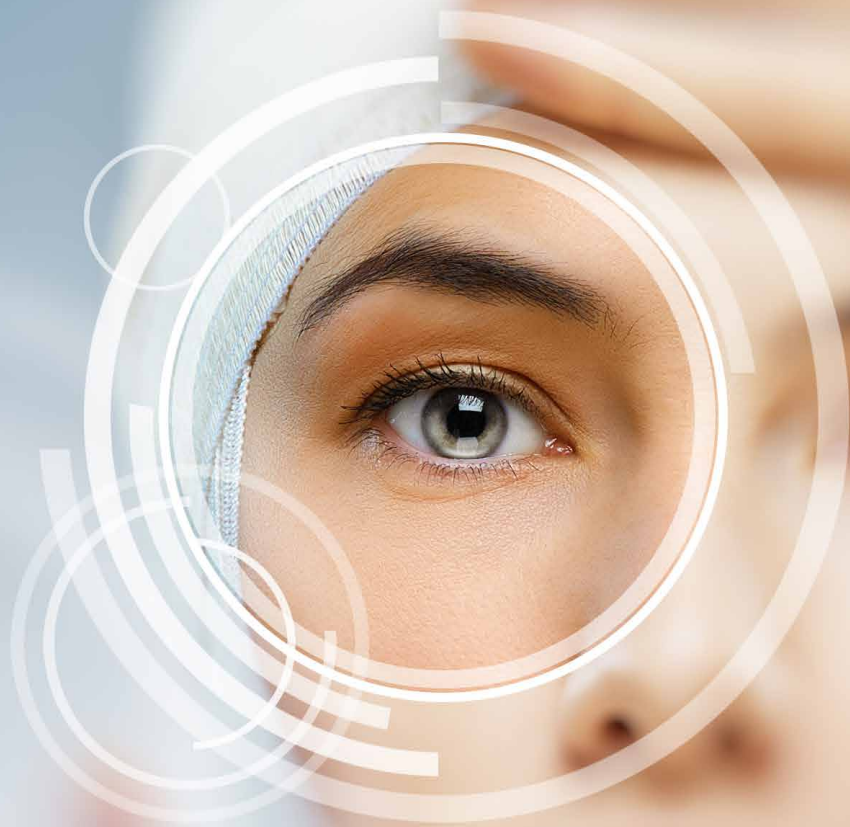




## 2. PRESSÃO ARTERIAL

Avocados são ricos em potássio, que se mostra bastante útil no controle da pressão arterial. O potássio presente nos avocados pode auxiliar a equilibrar o sódio em excesso e pode aliviar a tensão nas paredes dos vasos sanguíneos. (2)





### 3. SAÚDE OCULAR

Avocados têm dois ingredientes naturais importantes, luteína e zeaxantina, os quais são carotenoides necessários para a visão e saúde ocular.

Os avocados são a única planta que contém estes dois ingredientes em uma dosagem elevada. Por causa disso, o consumo do avocado pode auxiliar no combate à cegueira e disfunção ocular. (3)

## 4. NÍVEIS DE COLESTEROL

Os avocados podem ajudar a manter bons níveis de colesterol porque são uma excelente fonte de gorduras saudáveis. Estudos mostraram que os avocados ajudam a reduzir o LDL, que quando em níveis elevados, pode indicar maiores riscos de problemas cardíacos.(4)





## 5. PREVENÇÃO DO DIABETES

Os avocados também se mostraram úteis aos diabéticos. Pesquisadores verificaram que, quando os pacientes diabéticos consumiram um avocado por dia, seus níveis de insulina e de açúcar no sangue se equilibraram significativamente. (1)







## 6. GRAVIDEZ

Os avocados são ótimos tanto para a gestante quanto para o bebê em crescimento. Já que a fruta é rica em vitamina B6, folato, vitamina C e potássio, os avocados são uma ótima maneira de obter as vitaminas e minerais que você e seu bebê precisam. Um bônus extra é que o avocado pode aliviar os enjoos matinais. (5)

## 7. SAÚDE ÓSSEA

Os avocados são uma fonte potente de vitamina K. Embora o cálcio e a vitamina D sejam mais frequentemente mencionados quando se trata de saúde óssea, a vitamina K é igualmente vital, uma vez que ela ajuda o organismo a absorver o cálcio de modo mais eficiente. (6)





## 8. RICO EM NUTRIENTES

Pode ser difícil, mesmo quando se consome uma dieta saudável, obter todas as vitaminas e os minerais recomendados diariamente.

Os avocados podem realmente ajudar, uma vez que cada porção tem mais de 20 vitaminas e minerais. Apenas uma porção pode fornecer as seguintes doses diárias recomendadas: 25% de vitamina C, 39% de vitamina K, 30% de folato e 21% de potássio. (7)





## 9. ABSORÇÃO DE NUTRIENTES

Tão importante quanto consumir os nutrientes certos **é ser capaz de absorvê-los bem.**

Caso contrário, os nutrientes apenas passam pelo sistema digestório. O consumo de um avocado por dia junto com uma salada ou um molho do tipo salsa pode ajudar a absorver as vitaminas lipossolúveis, como A K2, D, E e A e carotenoides essenciais como o alfacaroteno, o betacaroteno, a luteína e o licopeno. (8)





## 10. GORDURAS SAUDÁVEIS

Ainda que a gordura não soe como algo que você queira consumir, as gorduras saudáveis são essenciais para o corpo humano. Os avocados estão cheios delas.

Essas gorduras podem auxiliar a reduzir o risco de derrame, ataque cardíaco e colesterol alto outros problemas. (3)





# CONSUMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Toda a propaganda com relação aos avocados não é em vão. A melhor parte é que eles caem bem em praticamente qualquer receita e qualquer refeição.

Eles caem bem fatiados na torrada no café da manhã, conferem uma textura cremosa ao seu smoothie pós-treino, são deliciosos em saladas e perfeitos num jantar basta colocar o avocado por cima.

Use sua criatividade e adicione avocado ao seu cardápio diário. Seu organismo agradece e você não irá se arrepender!



## FONTES:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4222592/>
2. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/how-potassium-can-help-control-high-blood-pressure>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3664913/>
4. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.114.001355>
5. <https://www.whattoexpect.com/pregnancy/eating-well/>
6. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270406.php>
7. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/301058>
8. <https://academic.oup.com/jn/article/135/3/431/4663712>





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flavio Passos   puravida 