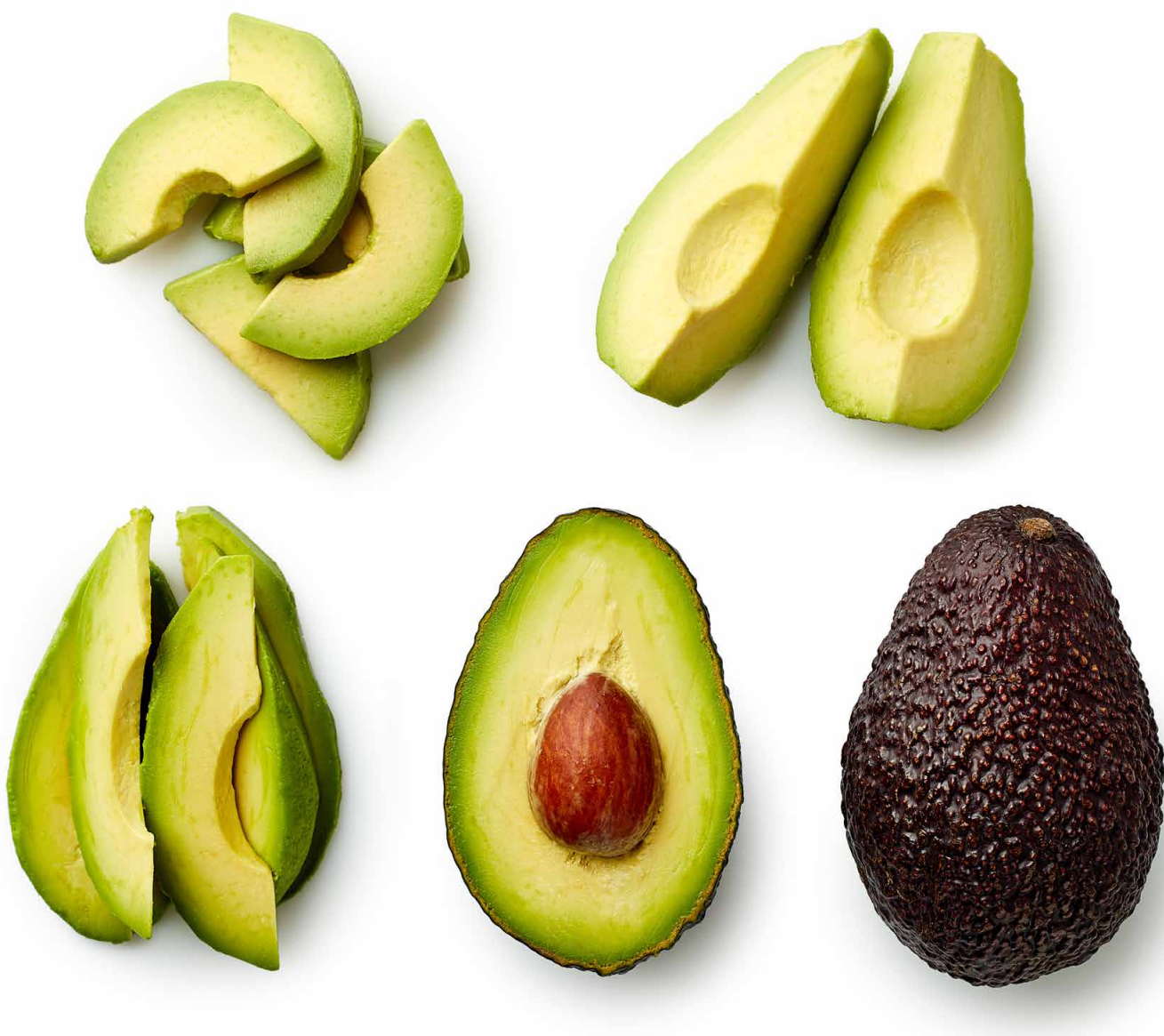




10 RAZÕES

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**.

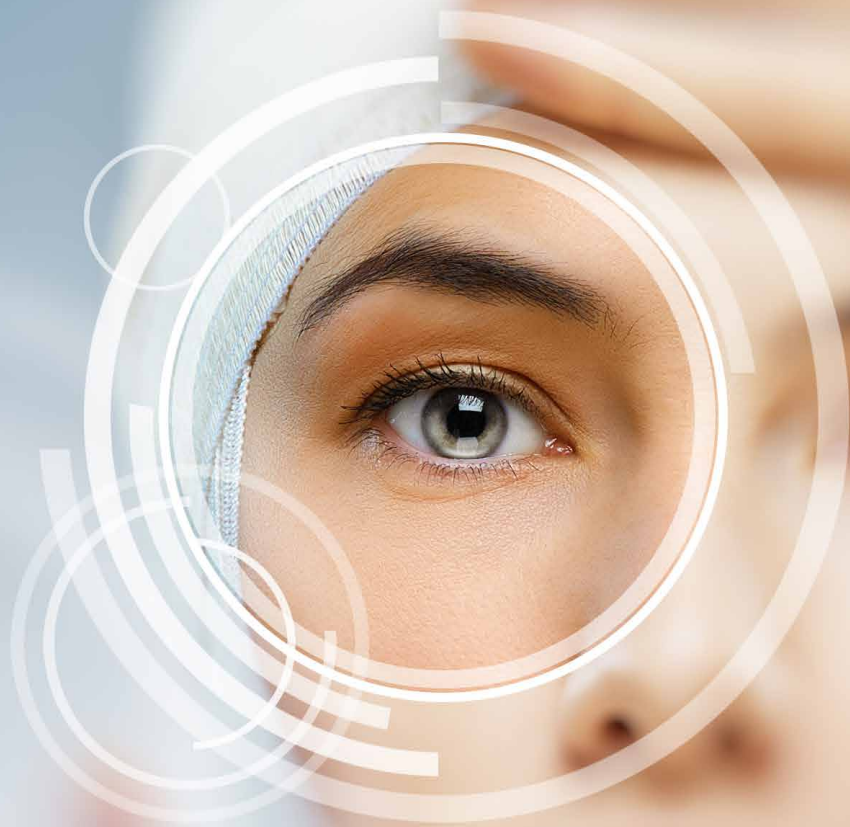
Um estudo recente mostrou que comer meio avocado junto da refeição ajuda a aumentar a saciedade e dá uma sensação de plenitude até cinco horas depois. Isso ajuda a diminuir a necessidade de beliscar constantemente ou de comer aqueles alimentos nada saudáveis. É o sonho de qualquer pessoa que esteja de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





PROJETO
LONGEVIDADE