



## Авокадо

### Общее описание

Авокадо (англ. *alligatorpear* - аллигаторова груша) – высокорослое вечнозеленое дерево с крупными одноименными плодами.

Плоды растения имеют форму груши, овала или шара и достигают размеров 5-20 см. По весу созревший плод может достигать 2-х кг. Сверху авокадо покрыт жесткой кожурой темно-зеленого или черного цвета, а внутренняя мякоть может быть зеленого с желтоватым оттенком. Насчитывается более 400 различных сортов авокадо. Вкус авокадо напоминает сливочное масло с зеленью и привкусом орехов. За свою питательность плод в 1998 г. был занесен в Книгу рекордов Гиннеса.

Авокадо как сельскохозяйственную культуру начали выращивать еще в третьем тысячелетии до н.э. Родиной авокадо считается Мексика и Южная Америка. Индейцы, проживающие на данных территориях, называют этот фрукт «масло леса». В страны Европы авокадо завезли испанцы, после одного из морских походов в Америку.

### Как выбрать

При покупке авокадо необходимо проверить дозревший ли плод. Если авокадо твердый и кожура совсем не продавливается, значит, плод не дозрел, а если он слишком глубоко продавливается, то перезрел. Также следует обратить внимание на наличие темных пятен и трещин. Это может свидетельствовать о том, что авокадо начал портиться. Однако чаще всего на прилавках магазинов можно встретить недозревшие плоды. Чтобы авокадо поспел, его нужно оставить на несколько дней в комнатной температуре.

### Как есть авокадо

Чтобы почистить авокадо, нужно сделать надрез вдоль и одновременно обе половинки повернуть в противоположные стороны. При этом плод должен легко разделиться на две части. Изнутри вынуть косточку, очистить мякоть от кожуры или выскоблить ее ложкой. После очистки авокадо следует сразу же съесть или использовать в приготовлении блюд. Это связано с тем, что на воздухе мякоть быстро теряет свои внешние свойства и начинает темнеть. Иногда для замедления такого процесса плод смачивают лимонным соком.

### В кулинарии

Авокадо используют в приготовлении супов, салатов, закусок, суши, бутербродов и прочих блюд. Особенно хорошо авокадо сочетается с морепродуктами. Люди, придерживающиеся в еде вегетарианства, употребляют авокадо как замену яиц и мяса.

В промышленных масштабах из авокадо изготавливают косметические средства: маски, шампуни, бальзамы, крема и прочие. Для этого из авокадо делают вытяжки и масло.

### Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
2	14,7	1,8	1,6	72,2	160

## Полезные свойства авокадо

### Состав и наличие полезных веществ

В пищу используется мякоть авокадо, которая содержит большое количество витаминов (Е, группы В, А, С, К, РР, фолиевая кислота), минералов (кальций, фосфор, калий, железо, натрий, сера, медь, хлор, йод, магний, бор, кобальт, марганец и др.) и мононасыщенных жиров, которые очень хорошо усваиваются организмом.

### Полезные и лечебные свойства

Авокадо обладает большим количеством свойств положительно влияющих на организм. Введение в рацион питания этого плода снижает риск возникновения заболеваний сердца, в частности, инфаркта; сосудов – атеросклероз, гипертония; крови – малокровие. Диетологи назначают этот продукт людям, которые страдают хроническим запором, катарактой, сахарным диабетом, заболеваниями ЖКТ, которые сопровождаются высоким уровнем кислотности. Также авокадо следует употреблять в послеоперационный период, в период выздоровления после инфекционных заболеваний, а также при постоянных тяжелых физических нагрузках.

Манногептулоза, содержащаяся в авокадо, благоприятно воздействует на состояние нервной системы, снижая раздражительность, усталость, сонливость, увеличивая концентрацию, работоспособность.

Большое содержание витамина А и Е благоприятно действует на кожные покровы, разглаживают мелкие морщины, уменьшает размеры воспаленных участков от псориаза, угревой сыпи и экземы. За счет антиоксидантных свойств авокадо защищает клетки организма от воздействия радикалов и омолаживает их.

### Использование в косметологии

Авокадо используется для приготовления масок для лица. Его вещества увлажняют, успокаивают, заживляют и питают кожу. Для сухой кожи можно приготовить маску из пюре авокадо (1/2 плода), растительного масла (лучше оливкового). Смешав ингредиенты, кашицу нанести на лицо и оставить на 15-20 минут. Затем смыть теплой водой. Для жирной кожи следует использовать смесь из пюре авокадо (1 ст. л.), яичного белка и сока лимона (1 ст. л.). Все тщательно перемешать и нанести на кожу на 10-15 минут. Смывать маску следует прохладной водой. Чтобы восстановить блеск и силу волосам нужно использовать маску на основе авокадо. Для этого необходимо смешать мякоть половинки авокадо с оливковым маслом. Если волосы жирные, то к смеси добавить яблочный уксус (1 ст. л.). Маску нанести на волосы и оставить на 30 минут. После процедуры смесь смыть теплой водой с шампунем.

### Опасные свойства авокадо

Косточка авокадо имеет токсические вещества, которые могут привести к серьезным пищевым расстройствам и аллергическим реакциям.

Мякоть авокадо противопоказана при индивидуальной непереносимости.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)