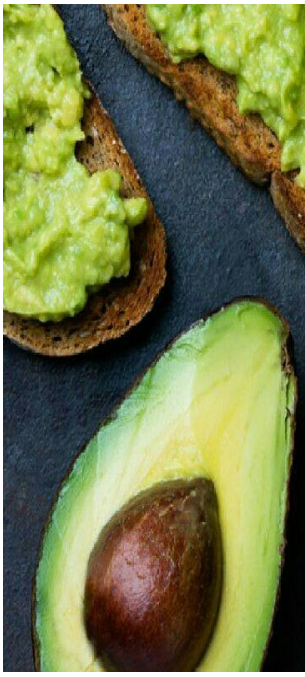
خبراء: الأفوكادو مفيد جداً لإنقاص الوزن



يحتوي الأفوكادو على العديد من الدهون ويمكن أن يكون مفيداً عند تناوله بوجبة الفطور.

بناءً على نتائج البحث، الأفوكادو تساعد في إنقاص الوزن وخفض مستويات السكر في الدم.

أجرى الخبراء في معهد إلينوي للتكنولوجيا دراسة قام فيها 31 شخصًا يعانون من زيادة الوزن بتغيير عادات تناول الفطور. تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات: الأولى تناولت أفوكادو كاملة على الفطور، والنصف الثاني، والثالث لم تستهلك هذا المنتج.

أظهرت نتائج التجربة أن الأشخاص الذين أضافوا الأفوكادو إلى وجباتهم الغذائية لديهم مستويات منخفضة من السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، انخفض توتر الأوعية الدموية، حسب وكالة الأنباء الفيدرالية.

أولئك الذين تناولوا ثمرة أفوكادو كاملة على الفطور كان لديهم نسبة أقل من الكوليسترول السيئ في دمائهم مقارنة بأولئك الذين لم يضيفوا الفاكهة.

أظهر الخبراء أن تناول الأفوكادو في وجبة الفطور يحسن مستويات السكر في الدم، كما أنه مفيد لصحة الأوعية الدموية، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن.

يحتوي الأفوكادو على العديد من الفوائد والفوائد الصحية المذكورة سابقًا. الفيتامينات والمعادن الموجودة في تركيبته ضرورية لصحة الأعضاء الداخلية.