باحثون : الأفوكادو يقلل مستوى الكوليسترول الضار بالجسم

يؤكد باحثون أميركيون إلى أن الأفوكادو، "التي يرى البعض أنها ليست فاكهة"، مليئة بالفوائد الصحية ومن أبرزها تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم.

ويجب أولا التفريق بين الكوليسترول الضار والكوليسترول الجيد، فالأول هو البروتين المنخفض الكثافة، الذي يتسبب في تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين، أما الثاني فهو البروتين الدهني العالي الكثافة ويعمل على إزالة الكوليسترول الضار من الجسم.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعات ولاية بنسلفانيا ولوما ليندا وتافنتس وكاليفورنيا وويك فورست، بحسب موقع "ميديكل نيوز توديه" الصحي.

وشملت الدراسة 1000 شخص يعانون من السمنة والوزن الزائد، طُلب من نصفهم تناول حبة أفوكادو واحدة يوميا لمدة 6 أشهر، بينما جرى تشجيع النصف الآخر من العينة على مواصلة طريقتهم التقليدية في تناول الطعام.

وسعت الدراسة إلى تحديد ما إذا كان تناول الأفوكادو يمكن أن يساعد في خفض الوزن ومؤشر كتلة الجسم (بي أم آي) ومحيط الخصر.

وخلص الباحثون إلى أن الذين تناولوا حبة أفوكادو واحدة في اليوم طول نصف عام تراجعت مستويات الكوليسترول الضارة في أجسادهم.

وبينما لم يعثر الباحثون على دليل يؤكد أن استهلاك الأفوكادو المنتظم يؤدي إلى تقليل الوزن ودهون الكبد ومحيط الخصر، إلا أنهم اعتبروا أن خفض مستويات الكوليسترول الضار مهم للغاية.

وبحسب جمعية الطب الأميركية، فإن زيادة الكوليسترول الضار في الجسم يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.