

## دراسة حديثة: الأفوكادو يساعد على تقليل الكوليسترول الضار عند تناوله يوميا



كشفت دراسة حديثة عن خيار غذائي فعال يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول "الضار" في الجسم، ما يقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

يحدث ارتفاع الكوليسترول عندما تتراكم كميات كبيرة من مادة دهنية في الجسم، ما قد يؤدي إلى انسداد الأوعية الدموية وتصلبها بمرور الوقت. وهذا يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية نتيجة تقييد تدفق الدم إلى أجزاء مختلفة من الجسم. ومع ذلك، أظهرت الدراسة أن الأفوكادو يحتوي على الكوليسترول البروتيني الدهني عالي الكثافة (HDL)، والذي يساعد في إزالة الكوليسترول الضار من الدم.

وفي التجربة، تم تقسيم 923 مشاركا إلى مجموعتين: الأولى تناولت أفوكادو يوميا، بينما استمرت الثانية في نظامها الغذائي المعتاد مع تقليل استهلاك الأفوكادو إلى أقل من حبتين شهريا.

وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت الأفوكادو بشكل يومي شهدت انخفاضا في الكوليسترول الضار

وتحسنا في جودة نظامها الغذائي.

ووجدت الدراسة أن تناول حبة أفوكادو يوميا لمدة 6 أشهر ساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار دون أن يسبب زيادة في الدهون في الجسم، مثل الدهون في منطقة البطن أو الكبد.

وأوضحت البروفيسورة بيني كريس إيثرتون، من جامعة ولاية بنسلفانيا، أن هذه النتائج تدعم فكرة أن الأفوكادو يمكن أن يكون إضافة مفيدة إلى أي نظام غذائي متوازن.

وقالت: "إن الأفوكادو لم يتسبب في زيادة الوزن أو تراكم الدهون في البطن، كما أنه أظهر انخفاضا طفيفا في مستويات الكوليسترول منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار)، ما يعد خطوة مهمة نحو تحسين الصحة".

وأوضحت كريستينا بيترسن، أستاذة علوم التغذية بجامعة تكساس للتكنولوجيا، أن الدراسة وجدت أيضا تحسنا في جودة النظام الغذائي للمشاركين الذين تناولوا الأفوكادو يوميا، ما يعكس أهمية الأفوكادو في تعزيز النظام الغذائي بشكل عام.

وبالإضافة إلى خصائصه في خفض الكوليسترول، يحتوي الأفوكادو على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل حمض الفوليك والمغنيسيوم والفوسفور، التي تساهم في تعزيز الصحة العامة.