

فاكهة استوائية تساعد في خفض الكوليسترول في الدم



يعد الأفوكادو من الفاكهة المميزة، الذي يحتوي على نسبة أقل من الكربوهيدرات وأعلى بالدهون، ويؤكد أخصائيو التغذية لأهمية تضمينه في النظم الغذائية.

طُلب من 500 مشارك في دراسة نُشرت مؤخرا في مجلة جمعية القلب الأمريكية، تناول ثمرة أفوكادو كبيرة كل يوم بينما لم يُطلب من 500 مشارك آخر القيام بذلك، بالإضافة إلى ذلك طُلب من 500 شخص لم تكن الفاكهة جزءا منتظما من نظامهم الغذائي أن يأكلوا أقل من ثمرتي أفوكادو كل شهر. عندما انتهى الإطار الزمني لسته أشهر وجد أن المشاركين الذين كانوا يستهلكون الأفوكادو بانتظام كان نظامهم الغذائي صحيا بشكل عام وانخفضت نسبة الكوليسترول لديهم بشكل ملحوظ.

تقول الأخصائية سارة جلاسر، "بشكل عام هذه دراسة جيدة لأنها عشوائية وتم التحكم فيها من قبل عدد كبير من الأشخاص، مع ملاحظة أن المشاركين في كل مجموعة لديهم أيضا نظام غذائي أساسي مماثل، وسجلوا حوالي 50% على مؤشر الأكل الصحي".

تضيف جلاسر، إن "أحد العوائق المهمة لهذه الدراسة هو أنهم لم يجمعوا بيانات عن استخدام الأدوية،

بما في ذلك المكملات الغذائية خلال التجربة التي استمرت 6 أشهر".

واستخدمت الدراسة في الوقت نفسه بحسب جلاسر بيانات خط الأساس الخاصة بالمشاركين، ك استدعاء الطعام على مدار 24 ساعة لجمع بيانات حول النظام الغذائي المعتاد وهو "ليس جيدا مثل استبيان تكرار الطعام لأنه قد لا يمثل حقا النظام الغذائي المعتاد لشخص ما".