

## Beneficis que l'advocat aporta a la teva dieta

L'avocat s'ha convertit en un aliment altament demandat per les persones que es cuiden causa de la infinitat de beneficis que aporta el seu consum a l'organisme. Des del servei d'Endocrinologia del Centro Médico Quiroñsalud Rubí ens parlen de les múltiples propietats d'aquest aliment i la seva versatilitat.

L'avocat contribueix a mantenir a ratlla el colesterol i la pressió arterial, regula els nivells de sucre en sang, augmenta l'absorció de nutrients, té propietats antiinflamatòries i té cura de la pell. Amb un alt valor nutritiu està format per greixos saludables i fibra. Conté magnesi i potassi, minerals que afavoreixen el correcte funcionament de sistema muscular i nerviós, a més de ser beneficiosos per als sistemes immunològic i digestiu, i per l'intestí prim per evitar retenir líquids.

Aquest aliment posseeix un gran nombre de vitamines que resulten beneficioses per a diferents funcions de l'organisme. En resulta un bon antioxidant pel seu contingut en vitamines C i E i, a més, conté també vitamines dels grups A, B, D i K que afavoreixen el sistema neurològic i ajuden a mantenir sans els ossos. D'altra banda, el seu alt contingut en fibra ajuda a satisfer la gana, reduir el pes, regular els nivells de sucre i glucosa en sang i evitar el restrenyiment.

Malgrat el seu alt contingut en greixos, aquests són d'un perfil molt saludable pel fet que l'avocat és ric en àcid oleic, que ajuda a controlar els nivells de colesterol i serveix com a tractament complementari contra possibles tumors a causa de la millora del sistema immunològic. Finalment, es tracta d'una font d'àcid fòlic, important per a la regeneració cel·lular i fonamental per evitar malformacions durant l'embaràs.