

EL AGUACATE

jueves, 27 de junio de 2013

Sabía usted que el aguacate (palta), ha sido llamado el alimento más perfecto del mundo? Se ha logrado esta distinción porque muchos nutricionistas afirman que no sólo contiene todo lo que una persona necesita para sobrevivir; pero también se ha encontrado que contribuye a la prevención y control de la enfermedad como Alzheimer, cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones de salud.

El aguacate (*Persea gratissima* o *P. americana*) se originó en Puebla, México y su uso más antiguo se remonta a 10.000 años AC. Desde el año 900, el árbol de aguacate se ha cultivado y cultiva en América Central y del Sur. En el siglo 19, el aguacate hizo su entrada en California, y se ha convertido en un cultivo comercial muy exitoso. Noventa y cinco por ciento (95%) de los aguacates producidos en los EE.UU. crecen en el sur de California.

El aguacate, tiene un alto contenido de fibra, sodio, y libre de colesterol, alimento que proporciona cerca de 20 nutrientes esenciales, incluyendo la fibra. Es rico en grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas (como los ácidos grasos omega 3), vitaminas A, C, D, E K, y vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y ácido fólico), así como el potasio.

Los alimentos naturalmente ricos en ácidos grasos omega 3, como el aguacate, son ampliamente reconocidos como el secreto para tener un corazón sano, un cerebro brillante y ojos de águila.

El Dr. Daniel G. Amen, un neurocientífico clínico, psiquiatra, experto en creación de imágenes del cerebro y autor del bestseller del New York Times, "Cambia tu Cerebro, Cambia tu Vida" incluye al aguacate como uno de los alimentos más importantes que puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer.

Eso no sólo a causa del contenido en ácidos grasos omega-3 del aguacate, sino también su contenido de vitamina E (revista internacional llamada "Enfermedades y Trastornos Asociados al Alzheimer", presentó sus conclusiones de años de ensayos clínicos); las dosis elevadas de vitamina E pueden neutralizar los radicales libres y la acumulación de proteínas para revertir la pérdida de memoria en los pacientes de Alzheimer; contrarrestar los síntomas del Alzheimer en las etapas temprana y retrasar la progresión de la enfermedad; el contenido de folato ayuda a prevenir la formación de las fibras nerviosas enredadas asociados con la enfermedad de Alzheimer.

Las virtudes del aguacate son demasiado numerosas para mencionarlas, pero aquí señalamos algunos cuantos beneficios para la salud que su perfil nutricional proporciona:

* Las grasas monoinsaturadas - Estos tipos de grasas ayudan a controlar los triglicéridos en la sangre, disminuir el colesterol en la sangre y controlar la diabetes.

El folato - Esta vitamina B soluble en agua-promueve el desarrollo saludable de las células y tejidos. Según el "Instituto Nacional de la Oficina de Salud de los Suplementos Dietéticos", "Esto es especialmente importante durante los períodos de rápida división celular y el crecimiento como en la infancia y el embarazo. El folato es también esencial para el metabolismo de la homocisteína y ayuda a mantener niveles normales de este aminoácido."

* Luteína - Este es un carotenoide (pigmento natural) que protege contra las cataratas y ciertos tipos de cáncer, y reduce el riesgo de degeneración macular, la principal causa de ceguera en adultos de 65 años de edad y mayores. Los aguacates contienen tres veces o más luteína que en otras verduras y frutas comunes.

• Ácido oleico y Potasio - Ambos nutrientes también ayudan a reducir el colesterol y reducir el riesgo de presión arterial alta.

Así que ya sabe... A COMER AGUACATE !!!
www.elalmanaque.com