

احرصوا على تناول الأفوكادو



أوصت دراسة علمية نشرتها مجلة (Health s'Men) بضرورة تناول فاكهة الأفوكادو بشكل منتظم بعد أن ثبت مخبرياً أنّ هذه الفاكهة قاومت سرطان الفم لدى فئران التجارب. وقالت إنّ فاكهة الأفوكادو تحتوي على نسبة عالية من مادة (Carotene-Beta) وهذه المادة هي التي أوقفت إنتشار الخلايا السرطانية في أفواه الفئران. وأضافت أنّ مادة الـ (Carotene-Beta) تقاوم الأشعة فوق البنفسجية، كما أنّ فاكهة الأفوكادو تحتوي على أحماض ودهون (3 Omega) التي تحافظ على الخلايا الدماغية من الخرف. ويمكن تناول هذه الفاكهة بعد هرسها وإضافة زيت الزيتون إليها أو إضافة الحليب كامل الدسم وضربها بالخلاط بحيث تصبح على شكل عصير.