

آووکادو

کلیات گیاه شناسی



آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می رسد و در قسمت های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می یابد . منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است . برگهای این درخت ضخیم و سبز و گلهای آن کوچک و سبز رنگ است . میوه آن مانند گلابی و درای پوستی سخت بزرگ سبز تیره و سیاه است در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها درای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است .

ترکیبات شیمیایی:

آووکادو چرب است و درای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین **Cystine** تریپتوفان **Tryptophane** و تیروسین **Tyrosine** می باشد . در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است . دانه گیاه دارای مقدار کمی (در حدود ۲ درصد) روغن است . این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که درای بو و طعمی مطبوع است . روغن دانه آووکادو درای حدود ۷ درصد روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک **Palmitic** و اسید استئاریک **Steraric Acid** اسید آراشیدیک **Arachidic Acid** اسید میریستیک **Myristic Acid** و در حدود ۸۰ درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک **Oleic Acid** و اسید لینولئیک **Linoleic Acid** می باشد .

در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

۸۰ گرم آب، ۱۵۰ کالری انرژی، ۱/۸ گرم پروتئین، ۱۴ گرم چربی، ۵ گرم مواد نشاسته ای، ۸ میلی گرم کلسیم، ۳۵ میلی گرم فسفر، ۵ میلی گرم آهن، ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم، ۲۵۰ واحد ویتامین A،

۰/۰۸ میلی گرم ویتامین B۱، ۰/۱۵ میلی گرم ویتامین B۲، ۱/۴ میلی گرم ویتامین B۳، ۱۲ میلی گرم ویتامین C.

□



خواص داروئی:

۱. جوشانده برگهای آووکادو قاعده آور است.
۲. آووکادو تقویت کننده معده است.
۳. نفخ و گاز معده را از بین می برد.
۴. برای درمان یرقان مفید است.
۵. جوشانده برگهای آووکادو اسهال خونی را برطرف می کند.
۶. آووکادو تقویت کننده بدن است.
۷. آووکادو رشد بچه ها را جلو می اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.
۸. آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
۹. آووکادو بدن را قلبیایی کرده و تمیز می کند.
۱۰. چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی دارد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
۱۱. برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می کند.
۱۲. خستگی را برطرف می کند.
۱۳. ناراحتی روده و معده را معالجه می کند.
۱۴. بیخوابی را درمان می کند زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید.
۱۵. برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.

طرز مصرف:

روغن آووکادو درای ویتامین های مختلف مانند **A, B, D, E, H, K, C, P** می باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.

۱. روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می کند آنرا با روغن آووکادو ماساژ دهید.
۲. برای جلوگیری از ریزش مو، هرشب مقداری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.
۳. شوره سر را از بین می برد.
۴. برای براق شده موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.
۵. روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ یم کند و به پوست شادابی می دهد. و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کرده چین و چروک های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و بصورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.

مجموعه گیاهان دارویی، همراه، لاجوردی ۱۳۹۲ تهران، سلامت نیوز-

pezeskhan.org - سایت پزشکی و مجله سلامتی راستینه

۹۵/۰۱/۱۸