

Fruta que Beneficia o Coração

Pesquisadores do curso de engenharia de alimentos, da Universidade Estadual de Campinas, vêm já há dois anos, estudando as propriedades do abacate na sua tese de doutorado.

A conclusão dessas pesquisas é que o abacate é tão essencial para a nossa saúde quanto o azeite extra virgem.

A importância dessa descoberta, é que ele aumenta o bom colesterol e reduz o ruim, prevenindo doenças cardiovasculares.

O nutrólogo, Edson Credídio, acredita pelo resultado das pesquisas, que o abacate, evita câimbras pelo seu grande teor de potássio, tem também grande porcentagem de polifenóis, que protegem as cartilagens nas articulações.

Na verdade, o abacate tem o dobro de potássio da banana, que também é um rico alimento. Acontece que o abacate é uma fruta gordurosa. No entanto, segundo a pesquisa é só colocá-lo com suco de limão que seu teor de gordura fica bem menor. No [blog NutraCut](#) você pode encontrar mais dicas detalhadas sobre isso.

O bom dessa fruta é que ela pode ser encontrada, durante o ano todo. Há uma variedade muito grande e no Brasil são mais de cem espécies diferentes.

Experiências foram feitas com policiais, profissão essa que provoca muito estresse, portanto a indicação foi de um abacate por dia, sendo metade no almoço e a outra metade no jantar.

Exames de sangue foram feitos antes e depois, sendo que o resultado foi surpreendente.

Depois de dois meses, o colesterol bom tinha aumentado e o ruim diminuiu isso em todos os soldados que foram convocados para esse teste.

Depois dessa pesquisa, devemos procurar comer abacate, mais constantemente, aproveitando o seu sabor muito agradável e a facilidade de encontrá-lo durante o ano todo.

Está comprovado que o abacate ajuda a fortalecer as articulações e ainda baixa o colesterol ruim, melhorando o bom. Com isso, chegamos à conclusão que esta é uma fruta, que em que estar presente sempre na nossa mesa, pois é uma sobremesa rica, que não deve ser dispensada.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/fruta-que-beneficia-o-coracao>