

19 januari 2015

Door Dr. Mercola

Korte geschiedenis

- De avocado is een uitstekende bron van enkelvoudig onverzadigde vetten wat goed is voor de gezondheid van het hart, het wordt snel omgezet in energie en het bevat weinig fructose. Het biedt ook ongeveer 20 essentiële voedingsstoffen, waaronder een hoog niveau van kalium.
- Onderzoekers tonen aan, dat avocado's kunnen helpen bij het verbeteren van lipidenprofielen en dat het LDL-cholesterol 2x meer verbeterd kan worden dan eenzelfde portie vet zonder avocado.
- Gezonde vetten, zowel avocado en andere bronnen, zijn ook van essentieel belang voor een optimaal functioneren van de hersenen en om degeneratieve hersenaandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer te voorkomen.

Doordat avocado's veel onverzadigde vetten bevatten en snel worden omgezet in energie en weinig fructose bevatten, is het niet verwonderlijk dat een van de voordelen van het consumeren van avocado een betere controle van het gewicht is. Het hoge vet en weinig suiker gehalte zijn waarschijnlijk belangrijke factoren, die bijdragen aan dit effect.

Onderzoek heeft ook aangetoond dat avocado's helpen bij het regelen van de bloedsuikerspiegel in het bloed. Dit is een belangrijk voordeel voor veel mensen, daar bijvoorbeeld in de VS 1 op de 4 mensen diabetes of pre-diabetes hebben.

Volgens de Avocado Commissie in Californië bevat een medium Hass avocado ongeveer 22,5 gram vet, waarvan 2/3 enkelvoudige onverzadigde vetzuren zijn.

Ze bieden ook bijna 20 essentiële voedingsstoffen die de gezondheid ten goede komen, zoals:

- vezels
- Vitamine E
- Vitamine B
- Foliumzuur
- Kalium (meer dan 2x dan wat in een banaan zit), dit kan bijdragen aan een balans van de natrium-kalium-verhouding die van vitaal belang is

Vanwege het gunstige gehalte aan ruwe eiwitten, zorgen avocado's ervoor dat je lichaam efficiënter vetoplosbare voedingsstoffen (zoals alfa- en bèta-caroteen en luteïne) beter absorbeert, als je avocado's met andere groenten en/of fruit eet, zoals bijvoorbeeld in een salade.

In een studie in 2005 werd ontdekt dat mensen die een avocado toevoegen aan hun salade 3 tot 5 keer meer carotenoïden opnamen dan zonder avocado. Carotenoïden zijn anti-oxidanten die het lichaam beschermen tegen schade door vrije radicalen.

## **1 Avocado per dag kan het slechte cholesterol verlagen**

Eerder onderzoek heeft gesuggereerd dat avocado's kunnen helpen bij het verbeteren van lipidenprofielen bij zowel gezonde mensen als mensen met een milde hypercholesterolemie (verhoogd cholesterolgehalte).

Uit een studie met gezonde mensen is een daling van het totale cholesterol te zien door gedurende een week avocado's, die rijk zijn aan enkelvoudige onverzadigde vetten, aan hun dieet toe te voegen.

Bij mensen met een verhoogd cholesterolgehalte, zorgt het eten van avocado's voor een verlaging van het totale cholesterol met 17% en een daling van 22% voor zowel de triglyceriden als het LDL-cholesterol, samen met een daling van het HDL-cholesterol.

Meer recent, de onderzoekers van de Pennsylvania State University analyseerde drie verschillende diëten die cholesterol verlagen. Er werd aan 45 mensen met overgewicht gevraagd om 1 van de 3 diëten te volgen. Hieronder volgt een evaluatie waarin de effectiviteit van de diëten met elkaar vergeleken wordt.

1. Dieet met weinig vet, waar de verzadigde vetten werden vervangen door koolhydraten met veel fruit en volkoren granen.
2. Dieet met matige vetten (zonder avocado's), waar verzadigde vetten werden vervangen door enkelvoudige onverzadigde vetten in de vorm van koolzaad- en zonnebloemolie. Ongeveer 34 procent van de dagelijkse calorieën kwam uit vet, vergelijkbaar met een vetarm dieet met kip en kleine hoeveelheid rood vlees.
3. Dieet met matige vet met avocado. Naast het eten van 1 Hass avocado per dag, was dit dieet identiek aan de andere diëten met een matige vetgehalte en was de verhouding van de totale vetten hetzelfde.

De resultaten, gepresenteerd door NPR9, verrasten de onderzoekers:

“Aan het einde van de studie ontdekten de onderzoekers dat een dieet met avocado een significante verlaging van de LDL-cholesterol veroorzaakte ten opzichte van de andere twee diëten.

Ter vergelijking: het dieet met avocado dieet verlaagt het LDL-cholesterol met 14 milligram per deciliter bloed, het vetarme dieet verlaagt het LDL-cholesterol met bijna 7 mg/dl en het dieet met matige vet verlaagt het LDL-cholesterol met ongeveer 8 mg/dl”.

“Ik was verbaasd over het extra voordeel van avocado's in een dieet”, zei Penny Kris-Etherton, wetenschappelijke-voedingsdeskundige van de universiteit van de staat Pennsylvania en auteur-leider van de studie. Ze zegt daarbij, dat het niet alleen de vetsamenstelling van de avocado is.

### **Een notitie om gezond eten in te voeren....**

Het CBS televisienetwerk noemde een dieet genaamd DASH, waarvan is gebleken dat het de bloeddruk met 5 punten verlaagd, wat gelijk is aan de effecten van geneesmiddelen die de bloeddruk verlagen.

Het DASH-dieet is zeer vergelijkbaar met het mediterrane dieet, die de consumptie van groente, fruit, magere eiwitten, volle granen en vetarme zuivel bevordert en aanbeveelt om suiker, rood vlees en zout te vermijden.

Veel mensen geloven dat een laag niveau van natrium, de oorzaak van het succes is. Echter, er is overtuigend bewijs, dat de echte redenen waarom het zo effectief is voor zowel een hoge bloeddruk als voor gewichtsverlies, omdat het een hoog kalium- en een laag fructosegehalte heeft.

Fructose is eigenlijk een veel belangrijker factor, dan dat zout hypertensie veroorzaakt. Het verband tussen de consumptie van fructose en hypertensie ligt in het urinezuur wat geproduceerd wordt. Urinezuur is een bijproduct van het metabolisme van fructose en verhoogde niveaus van urinezuur verhogen je bloeddruk.

Nu, als je het suikergehalte in je dieet vermindert (ook voeding waaraan suiker of suiker in bewerkte vorm is toegevoegd), is het nodig om de inname van gezonde vetten te verhogen. Een avocado is een uitstekende keuze voor het verbeteren van uw inname van vet en van totale voedingswaarden.

Gedurende de laatste 7 jaar, eet ik elke dag een avocado. Bijna elke dag, heb ik een hele avocado in mijn salade. Dit verhoogt mijn gezonde vetten en calorie-inname zonder een gevaarlijk verhoging van eiwitten en koolhydraten. Bij het maken van een smoothie of proteïne-shake kun je 1/3 à 1/4 van een banaan vervangen door avocado.

## **Avocado voordelen voor de hersenen en het hart**

Naast de gunstige invloed op cholesterol, is gebleken, dat de avocado ook andere voordelen voor een gezond hart heeft. Bijvoorbeeld, een interessante study in 2012 heeft ontdekt dat slechts de consumptie van een halve Hass avocado met een hamburger de productie van inflammatoire verbindingen met interleukine-6 (IL-6) verminderde in vergelijking met het eten van een hamburger zonder avocado.

Ook verhogen avocado's niet het bloedsuikergehalte in het bloed en avocado's verhogen niet het triglyceride-gehalte in vergelijking met het consumeren van alleen een hamburger, naast het verstrekken van extra vet en calorieën. Volgens de auteur David Heber bieden de resultaten een veelbelovend beeld over het vermogen van avocado om uw vaatfunctie en gezond hart te bevorderen. Gezonde vetten zijn belangrijk voor de optimale werking van de hersenen en voor de preventie van degeneratieve hersenaandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer, zoals te zien is in een recente uitgave van Scientific American:

"De hersenen gedijen op een dieet met veel vet en weinig koolhydraten, wat helaas vandaag de dag niet gebruikelijk is bij de mens", zegt David Perlmutter, auteur van Grain Brain. "Onderzoekers van de Mayo Clinic toonden aan, dat mensen die een voorkeur voor koolhydraten in hun dieet hebben, 89 keer een verhoogd risico hebben op het ontwikkelen van dementie in vergelijking met mensen die de belangrijkste vetten consumeren.

Inderdaad werd ontdekt, dat een hoog percentage goede vetten werden geassocieerd met een ongelooflijke reductie van dementie met 44 procent. Goede vetten bevatten enkelvoudig onverzadigde vetten, die in overvloed te vinden zijn in olijfolie, pindaolie, noten, avocado's, pompoenzaden en meervoudig onverzadigde vetzuren (omega-3 en omega-6) die in lijnzaadolie, chia zaden, algen oliën en noten zitten".

## **Pel de avocado goed, om de voordelen ervan te verbeteren**

Interessant is, dat de manier waarop je de avocado schilt van invloed is op de hoeveelheid aan kostbare fytonutriënten die wij kunnen consumeren. Uit het UCLA onderzoek is gebleken dat de hoogste concentratie van nuttige carotenoïden wordt gevonden in de vrucht wat donkergroen gekleurd is, vlakbij de binnenkant van de schil.

In 2010, heeft de Avocado Commissie in Californië richtlijnen uitgevaardigd om de avocado's op de juiste manier te pellen. Om het gebied met de hoogste concentratie van antioxidanten te behouden, is het verstandig om avocado's met eigen handen te pellen, net zoals je de schil van een banaan eraf haalt.

1. Snij de avocado in de lengte doormidden
2. Pak elke helft met een hand en draai de helften in de tegengestelde richting om ze van elkaar te scheiden
3. Verwijder de pit
4. Snij elke helft in de lengte
5. Met je duim en wijsvinger haal je zo gemakkelijk de schil van de 4 stukken avocado eraf

## **Hoe meer voordelen te halen bij het eten van avocado's**

Hoewel het waar is dat de avocado vaak rauw of in een salade gegeten wordt, zijn er andere manieren om avocado's te eten. Zijn romige en lichte smaak gaat goed met ander eten en kan daarom aan vele recepten toegevoegd worden. Het geeft gerechten voedingswaarde en verfrissing.

U kunt de avocado op de volgende manieren gebruiken:

- Vervang het vet in een recept (zoals boter of olie) bijv. bij het bakken van een cake door avocado (je vervangt de hoeveelheid boter door dezelfde hoeveelheid avocado)
- Gebruik een geprakte avocado als eerste babyvoeding in plaats van verwerkte babyvoeding

- Gebruik avocado's in soepen
- Vervang in smoothies en eiwitrijke shakes bananen door avocado's

De website van de Avocado Commissie in Californië bevat honderden unieke recepten die avocado bevatten. Over het algemeen, is avocado een van de meest voedzame voedingsmiddelen die er bestaat en is in het bijzonder nuttig bij problemen met insuline of leptine resistentie, bij diabetes of andere risicofactoren bij hart-en vaatziekten. Last but not least, de avocado is een vrucht die niet noodzakelijkerwijs biologisch hoeft te zijn, want de sterke schil beschermt de interne fruit tegen pesticiden.

Daarnaast zijn avocado geclassificeerd als één van de meest veilige commerciële gewassen op het gebied van de toepassing van pesticiden. Dus het is geen noodzaak om extra geld te besteden aan biologische avocado's.

Ik vroeg mijn team om avocado's van verschillende producenten uit verschillende landen te beoordelen waarin ze worden verkocht in de grote supermarkten en alles bleek vrij van schadelijke chemicaliën.