Удивительная маслянистая мякоть авокадо полюбилась уже многим далеко за пределами мест его произрастания – в Мексике и США. Нежный травянисто-ореховый аромат, высокая питательная ценность и целый ряд полезных свойств делают его желанным гостем на нашем столе. Рассмотрим подробнее его достоинства, возможные противопоказания и способы приготовления.

**Состав и калорийность**

Авокадо – это уникальное, ни на что не похожее растение. Крупные многолетние деревья дают грушевидные плоды с большой косточкой и маслянистой мякотью. Выраженного вкуса и запаха у них нет, поэтому с кулинарной точки зрения авокадо очень сложно отнести к какому-либо классу продуктов. Чаще всего его используют в салатах, крем-супах, закусках и соусах, а чуть реже в качестве основы для десертных паст.

Редкий растительный жир в составе авокадо не содержит холестерина, более того, помогает расстаться с лишними килограммами при правильном употреблении плодов. Кроме того, в авокадо содержится много витаминов и микроэлементов, лидирующую позицию среди которых занимает витамин Е, необходимый для поддержания обменных процессов и здоровья кожи.

Также авокадо содержит около 10% мононенасыщенных и по 2% полиненасыщенных и насыщенных жиров, которые полностью обеспечивают организм необходимыми запасами. Всего 50 г плода в день покрывают необходимость в каротиноидах, полезных для зрения и заживления тканей.

При всей питательности у авокадо низкий гликемический индекс, делающий фрукт полезным для диабетиков. Все компоненты плода, в том числе его волокна, легко усваиваются организмом.

Из минералов авокадо богат калием, кальцием, магнием, медью, железом, селеном, цинком, фосфором, натрием, а также он содержит почти все витамины – А, Е, С, РР, К, группы В и даже D. В его составе числятся олеиновая и пантотеновая кислоты, необходимые для полноценного функционирования нервной и иммунной системы.

Калорийность авокадо в зависимости от сорта составляет от 160 до 240 ккал на 100 г, при этом достаточно около 50 г в день для поддержания баланса полезных веществ в организме.

**Полезные свойства авокадо**

**Общая польза**

Одним из главных плюсов авокадо считается его питательная ценность, фрукт высоко ценится среди веганов, поскольку может заполнить весомую часть рациона своими «полезными калориями». Помимо прочего, он способствует налаживанию работы желудочно-кишечного тракта, успокаивая даже раздражения слизистой и прочищая кишечник.

Также он оказывает укрепляющее действие на сердце и нормализует давление, помогает работать почкам за счет высокого содержания калия.

Еще одно ценное свойство – положительное воздействие на репродуктивную систему. Тут авокадо проводит «комплексную работу»:

1. Фолаты готовят организм женщины к вынашиванию малыша и укрепляют иммунитет, а в организме мужчин повышают качество семенного материала.
2. Витамины Е и С очищают организм от токсинов.
3. Противовоспалительные вещества укрепляют иммунитет и ограждают от болезней.
4. Минералы стабилизируют состав крови и нормальный уровень гемоглобина.
5. При этом авокадо считается одним из афродизиаков, который часто в рецептах дополняется красным перцем, морепродуктами, бананами – компонентами, повышающими потенцию, поддерживающими сильное либидо и выносливость.
6. Противовоспалительные вещества поддерживают местное здоровье половых органов.

Употребление авокадо положительно сказывается на нервной деятельности, питает мозг и снимает симптомы нервных заболеваний, таких как депрессия и переутомление. Поэтому плод полезен для всех, кто занимается умственным трудом.

Кроме этого, считается, что авокадо полезен для зубов, укрепляет их эмаль, нормализует кислотно-щелочной баланс в ротовой полости, а также убивает бактерии, приводящие к кариесу и неприятному запаху.

**Для женщин**

Прекрасный пол больше всего ценит уходовые свойства авокадо. Его используют в косметологии для очищения кожи от пигментных пятен, защиты от солнца, борьбы со старением, для активного увлажнения и повышения упругости. При этом авокадо идеален для применения в любом возрасте и с любым типом кожных «проблем»: юным красавицам он поможет избавиться от угревой сыпи и наладить контроль жирности, зрелым дамам – разгладить морщины и напитать кожу.

Полезен авокадо и для поддержания стройности. Если заменить плодом часть животных жиров в рационе, организму станет легче справляться с поступающими калориями, очистится тело, наладится метаболизм. С авокадо проще переносить диеты, ведь он заполняет потребности в жирах, необходимых для нормальной работы мозга и других систем. Актуальны перечисленные свойства и для мужчин, желающих бороться с лишним весом, избавиться от проблем с кожей или оздоровить волосы.

Свойства авокадо помогают уравновесить гормональный баланс и укрепить нервы, что может быть полезно женщинам в период климакса. Плод помогает регулировать артериальное давление и устранять малоприятные запахи.

**Для мужчин**

Максимум пользы для мужского организма от авокадо приходится на:

1. **Сердечно-сосудистую систему.** Фрукт помогает бороться с холестериновыми бляшками и защищает от инфарктов и других заболеваний.
2. **Здоровье мышц.** Плод помогает наращивать развитую мускулатуру, выводить избыток солей и жидкости во время тренировок, поддерживать баланс кальция, чтобы тело оставалось гибким.
3. **Половую силу.** Авокадо стимулирует здоровую потенцию, поддерживает хорошую проходимость сосудов, обеспечивает высокое качество спермы.

Также плод помогает выводить токсины и бактерии и очищать организм на клеточном уровне, благодаря чему можно избавиться от неприятного запаха тела.

**При беременности**

Комплекс витаминов, содержащихся в авокадо, помогает укрепить организм женщины и обеспечить правильное развитие плода. Продукт – гипоаллергенный и легкий для пищеварения, он даст все нужные жиры без лишней нагрузки на печень, поможет избежать запоров, устранит отечность во время беременности.

Также авокадо поддерживает нормальный состав крови, обеспечивая правильное питание плода, регулируя сахар, холестерин и работу нервной и гормональной системы. Богатый витаминный состав позволяет полноценно формироваться организму малыша, в том числе получать нормальное питание, строить здоровую нервную систему и развивать иммунитет.

Помимо всех прочих свойств, авокадо в жару поможет избежать обезвоживания, которое бывает у беременных после частого посещения туалета.

**При грудном вскармливании**

Во время лактации важно убедиться, что ни в организме матери, ни у ребенка не возникла аллергия, причем, нужно учитывать, что происходящие гормональные изменения могут сместить толерантность организма. Если непереносимость не обнаружена, авокадо будет ценным компонентом в рационе, обеспечит молоко легкими, хорошо усваиваемыми жирами и витаминами, необходимыми для здорового роста младенца.

**Для детей**

Малышам авокадо лучше не давать, чтобы не вызвать в организме отторжение. Пробовать продукт можно после 2–3 лет или под присмотром педиатра. Начинать можно с половины ложки и постепенно увеличивать порцию до 40 г. Подросткам можно кушать по половинке авокадо – он не навредит растущему организму.

Авокадо стимулирует нормальную работу сердца, успокаивает гиперчувствительную нервную систему, способствует нормальному росту, развитию мышц и внутренних органов, а также сглаживает гормональные всплески в молодом организме и избавляет от сыпи, прыщей и раздражений.

**Масло авокадо: свойства и применение**

Масло авокадо применяют широко, но чаще всего его используют в косметологии, домашней медицине и кулинарии.

1. Небольшая капля продукта способна снять раздражения кожных покровов, ускорить заживление ожогов и укусов насекомых, смягчить грубую кожу локтей и пяток, обеспечить гигиену в интимной зоне.
2. На основе масла авокадо делают детский крем, деликатные целебные мази, вагинальные свечи, кремы для лица и бальзамы для волос. Средство помогает снимать воспалительные процессы, избавляет от грибков, восстанавливает здоровый pH кожи и повышает ее упругость.
3. Несколько масок способны восстановить здоровье локонов, запечатать посеченные кончики и насытить фолликулы влагой, что обеспечивает эффект оживления и здоровый рост волос.
4. В массажных смесях масло становится отличной основой для антицеллюлитных массажей с маслом грейпфрута и медом. Помимо этого, авокадо активно используют в SPF-средствах для увлажнения кожи и защиты от воздействия свободных радикалов.
5. Интересно, что масло персеи полезно в любое время года: летом оно отлично увлажняет и охлаждает кожу, снимая раздражения, в ветреный период – избавляет от шелушений, а зимой – питает и повышает тонус эпидермиса.
6. Также масло применяют при гастритах для заживления чувствительной слизистой. А в женских витаминных комплексах его используют для профилактики раннего климакса и старения.

**Польза косточек авокадо**

Ядрышки персеи – это кладезь танинов и противогрибковых веществ. Они выступают естественными консервантами, защищая другие продукты от преждевременной порчи, а также препятствуют распаду белков и жиров. Это сырье на сегодня используют при создании многих БАДов. При этом нужно учитывать, что полезен такой продукт исключительно в мизерных дозах, иначе он может спровоцировать отравление.

Косточка авокадо считается природным антибиотиком и используется как противораковое средство. Она способна устранить пищевые отравления и снизить уровень холестерина в крови. Примочки с порошком этого продукта делают, чтобы избавиться от грибковых заболеваний кожи и ногтей и заживить пораженные участки.

**Чтобы добавлять ядрышки в пищу, нужно для начала их правильно приготовить:**

* очистить от жесткого слоя и измельчить в крошку;
* подсушить в духовке;
* измельчить в кофемолке.

Следует учитывать противопоказания, потенциальную угрозу аллергии и применять продукт в минимальном количестве.

**Как правильно есть авокадо для похудения**

Польза аллигаторовой груши в рационе, направленном на похудение, заключается в следующем:

1. Нормализация метаболизма и контроль гормонального фона, благодаря чему организм легче «теряет» избыточный вес и быстрее перестраивается под новые нормы параметров тела.
2. Антиоксидантное действие, обеспечивающее очистку организма от токсинов, омоложение и «утягивание» контуров. Здесь же подключается стимуляция выработки коллагена для повышения эластичности кожи.
3. Регуляция уровня холестерина и снижение его негативного воздействия на организм.
4. Контроль нормальной работы почек, нормализация уровня pH, защита желудка от раздражений при смене рациона.
5. Стимуляция здоровой работы мозга, поддержание нормального настроения, повышение физической и психологической выносливости за счет полезных жиров.
6. Обеспечение чувства сытости и поддержка при отказе от сладкого. После авокадо меньше тянет на перекусы с высоким содержанием сахара.

Благодаря употреблению авокадо диета проще переносится организмом. Чтобы получить наилучший эффект, желательно соблюдать правильные пропорции употребления продукта и сочетать его с другими полезными компонентами.

Для похудения в рацион включают не более 100 г авокадо в день, сочетая его с грейпфрутом, красным перцем, кабачками, сельдереем, постным мясом, бобовыми и полезными для кишечника тыквенными блюдами.

**Авокадо в медицине**

В медицинских целях чаще всего применяют масло и ядра продукта для лечения грибковых и бактериальных заболеваний, а также используют заживляющий эффект сырья. При определенных состояниях здоровья введение авокадо в рацион рекомендовано, а иногда – нежелательно.

**При сахарном диабете**

Учитывая небольшой гликемический индекс (10) продукта при его высокой питательной ценности, он полезен диабетикам. Авокадо обеспечивает контроль холестерина, поэтому может заменить мясные продукты, а его непосредственное воздействие на метаболизм позволяет бороться с лишним весом – частой сопутствующей проблемой при диабете. Кроме того, авокадо помогает заживлять кожные проблемы и восстанавливает зрение.

**При панкреатите**

На острых стадиях заболеваний поджелудочной от любой жирной пищи желательно отказаться. Касается это и мякоти авокадо. При хроническом течении панкреатита вводить продукт в рацион можно. Употребление порошка его косточки может помочь побороться с воспалительными процессами, но перед применением такого лечения необходимо проконсультироваться у врача.

**При гастрите**

Поскольку авокадо отлично выравнивает кислотность желудка, он может быть полезен при гастритах. Нежная мякоть окажет противовоспалительное действие на слизистую и поможет нормализовать работу ЖКТ с повышенной чувствительностью. В отличие от тяжелых мясных белков и жиров, авокадо не отяготит желудок, но зарядит организм силами.

**Для кишечника**

В авокадо содержится небольшой процент ценных пищевых волокон, благодаря чему продукт, с одной стороны, не является тяжелым для организма, как плоды с грубой клетчаткой, с другой – способствует очистке от шлаков и выведению токсинов, улучшая процесс всасывания.

**Питание при заболеванияхчто можно, а что нельзя есть:**

**При запорах**

В случае хронически крепкого стула и запоров введение авокадо в рацион позволит нормализовать регулярную дефекацию, смягчить освобождаемые массы и снять симптомы геморроя.

**При подагре**

Одним из особенных случаев является подагра, а также сбои в организме, связанные с выведением мочевой кислоты и твердых отложений. Из-за высокого содержания пуринов авокадо нежелательно употреблять носителям подагры, чтобы не спровоцировать обострений. Небольшие дозы фрукта можно изредка употреблять в спокойные периоды для общего оздоровления. Но лучше проконсультироваться у лечащего врача.

**При колите**

При заболеваниях кишечника, в том числе и бактериальных, применяют настои из листьев и семян авокадо. Такое снадобье помогает убить патогенные организмы, снять жар, успокоить раздражение и исцелить слизистую. При этом сам по себе авокадо станет ценным питательным компонентом, поддержит силы организма в процессе борьбы с такой деликатной болезнью.

**Для печени**

Нежные жиры и антиоксиданты в составе авокадо способствуют очищению крови от токсинов и чистке печени, а кроме того, восстановлению ее тканей. Авокадо легко усваивается, не перегружая организм и печень в частности, стабилизирует концентрацию желчи и поддерживает оптимальный баланс компонентов крови.

**При геморрое**

Противовоспалительные и заживляющие свойства авокадо способны ускорить заживление набухших геморроидальных узлов. При этом, если причины геморроя кроются в паразитарной инвазии, можно вводить в рацион добавку с косточкой авокадо – она поможет убить глистов и бактерии. А если причина заключается в сидячем образе жизни и запорах – плоды поспособствуют нормализации стула и выведут из крови яды.

**При холецистите**

При остром течении заболевания от авокадо лучше отказаться, а вот через 6 недель после выхода из острой фазы можно ввести продукт в рацион, но небольшими порциями. Авокадо поможет сгладить кислотность и снять воспалительные процессы. Но главное – не переедать, так как продукт достаточно жирный.

**Авокадо в косметологии**

Благодаря высокому содержанию витаминов Е и каротиноидов авокадо очень полезен для питания и увлажнения кожи, волос и ногтей. Его мякоть становится отличной базой для масок и обертываний, а кроме того, его выжимки добавляют в кремы, сыворотки и шампуни.

Интересно, что этот продукт крайне редко может вызывать аллергию, он не жжет, не сушит и не раздражает покровы, а также идеально подходит для всех типов кожи и волос, но особенно полезен для сухого и чувствительного типа.

Авокадо позволяет полезной влаге проникнуть глубоко в структуру клеток и кутикулы и задержаться внутри, сделать кожу гладенькой и мягкой, а волосы шелковистыми и послушными. Он защищает от пересыхания и ломкости, стимулирует выработку коллагена и повышает эластичность тканей.

Также масло авокадо нормализует обменные процессы в клетках и запускает омоложение, защищая ткани от негативного воздействия солнца и экологических факторов.

**Маски для волос**

Для мягкости, упругости, увлажнения и силы авокадо добавляют в маски для волос. Для курса быстрого оживления корней и восстановления кончиков, а также для придания глянцевого блеска используют масло авокадо. А вот для общего увлажнения при любом типе волос рекомендуют раз в неделю делать освежающие маски с мякотью.

Один из классических рецептов – смешать 1 яйцо и половину авокадо, добавить по 1 ст.л. масел пшеницы и репейника. Тщательно вымешанную смесь можно держать на волосах 20–40 минут. Это обеспечит здоровый рост волос, их комфортное расчесывание и защиту кожи головы от перхоти, жжения и грибковых заболеваний.

**Маски для лица**

1. Для повышения упругости кожи, снятия раздражения и защиты от негативного солнечного воздействия делают маски с авокадо. Для смягчения кожи можно смешать пару ложек пюре авокадо с 4–5 каплями розового масла и наносить маску 2 раза в неделю на очищенное лицо и область декольте на 10–15 минут.
2. Смесь авокадо с чайным деревом поможет снять раздражения, не иссушая эпидермис, и подойдет для жирной, комбинированной и проблемной кожи.
3. Если в базу из пюре авокадо добавить пару капель масла грейпфрута и календулы, можно получить отличную маску для контроля жирности и борьбы с акне.

**Для бровей и ресниц**

Чтобы улучшить рост ресниц и бровей, достаточно регулярно втирать по капельке масла в нужную зону. Можно добавить его в свой увлажняющий гель. Глубокое питание обеспечит усиленный рост густых щетинок.

 Видео: маска из авокадо: питание и увлажнение кожи[Развернуть](https://polzavred-edi.ru/avokado-polza-i-vred-dlja-organizma-cheloveka/)

**Вред и противопоказания**

Как и другие довольно калорийные продукты, авокадо хорош в меру. Избыточное употребление грозит набором веса, поэтому оно рекомендовано только на специализированных диетах после изнурительных болезней.

Осторожность стоит проявлять, вводя продукт в детский рацион. Малышам до 3 лет желательно маслянистый плод не давать вообще, но более детальную консультацию можно получить у педиатра. Особенное внимание нужно обратить носителям аллергии на латекс или цитрусовые – эти люди составляют группу риска из-за явления перекрестной реакции.

Также не следует этим жирным плодом увлекаться людям с тяжелыми заболеваниями ЖКТ, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, а также подагрой.

Превышение дозы порошка из ядер авокадо грозит отравлением персином. Помимо прочего, нужно тщательно мыть экзотический плод, поскольку опасность может представлять не сам авокадо, а химикаты, которыми обрабатывают товар перед транспортировкой.

**Симптомы аллергии на авокадо**  
Аллергия на авокадо может возникнуть в случае употребления незрелого плода из-за содержащихся в нем фунгицидных токсинов. Реакция может выражаться тошнотой, рвотой, обезвоживанием, спазмами в желудке. Зуда и сыпи авокадо, как правило, не вызывает.

**Как выбрать спелый авокадо в магазине**

Многие уже сталкивались с проблемой выбора хорошего продукта: авокадо – плод коварный, поэтому часто можно взять зеленоватый или переспелый фрукт. Чтобы не ошибиться с выбором, обращайте внимание на несколько критериев:

1. **Цвет.** Сорта бывают разные – от светлых до черных, но в среднем спелый авокадо имеет темно-зеленый оттенок и немного рельефную кожуру. Допустимо, если она выглядит грубой и суховатой, но не сморщенной.
2. **Текстура.** Зрелый авокадо упругий на сжатие, при сдавливании пальцами он поддается, но быстро отходит. Слишком мягкий плод может быть переспевшим и даже гнилым, а твердый – еще незрелым. Но его брать можно, если он покупается впрок: он как раз достигнет зрелости к моменту приготовления.
3. **Звук.** Считается, что в хорошем спелом плоде внутри косточки отходит семя, поэтому при встряске можно услышать глухое тарахтение. Если такого звука нет, плод или давно испорчен, или еще неспелый.
4. **Особые признаки.** Можно обратить внимание на цвет у основания, где была плодоножка. Белый или бежевый – идеальный вариант, зеленый – говорит о соответствующем статусе фрукта, а вот от черного точно нужно отказаться. Помимо этого, на плоде не должно быть порезов, вмятин и признаков плесени, а также он не должен источать неприятного тухлого запаха. Допустим легкий травянистый или йодистый аромат.

Если плод зеленый, покупать его можно, но понадобится 2–3 дня, чтобы он вылежал. Еще один интересный момент: авокадо везут издалека и продают за 1–2 дня. В норме в магазине не должно быть бесперебойной продажи этого экзотического плода. Его могут привозить, например, 1 раз в неделю. Если на витрине всегда есть авокадо, в его свежести стоит усомниться.

**Как и где правильно хранить авокадо**

В домашних условиях авокадо хранят обязательно в холодильнике, там он выдержит от 3–5 дней до 2 недель. При этом нежелательно держать его рядом с фруктами, иначе он быстро испортится. Оптимальная температура – 2–4 градуса.

Надрезанный авокадо необходимо сбрызнуть лимонным соком, иначе он моментально окислится и начнет гнить. Такой продукт хранят в герметичном контейнере или, в крайнем случае, под пленкой не более 12 часов, но лучше 4–6. Нарезанный авокадо может выстоять в холоде 2–4 часа.

**Как сделать, чтобы авокадо дозрел**

Если вы закупились на неделю и взяли зеленый авокадо, не кладите его в холодильник ближайшие пару дней, а оставьте при комнатной температуре. Плод дозреет естественным образом и станет мягче.

Когда нужна срочная подготовка плода к столу, есть экстра-метод: авокадо кладут в бумажный или полиэтиленовый пакет вместе с яблоками или бананами. Газ, выделяемый сладкими фруктами, доведет авокадо до спелости за 10–12 часов. Тем не менее желательно проверять мягкость плода в процессе и в случае быстрого приобретения нужной кондиции отправить его в холод отдельно от фруктов.

**Можно ли замораживать**

Мякоть авокадо иногда замораживают, чтобы сохранить ее свежесть. Для этого плод нарезают кубиками, ставят в открытом контейнере для промерзания в камеру, а после оледенения герметично закрывают и хранят до нескольких недель. Также можно приготовить из авокадо пасту или соус и заморозить их в формочках для льда или другим удобным способом.

**Как правильно есть авокадо**

Аллигаторова груша сочетается со многими продуктами, приобретая пикантные нотки вкуса. При этом порой она может представлять и самостоятельную закуску. Есть ее можно просто ложкой из кожуры, добавив по желанию мед или специи.

Важно учитывать, что авокадо наиболее полезен в первые часы его обработки, пока мякоть свежая. Блюда на основе плода не хранят даже в холодильнике более 4 часов. Его практически не подвергают термической обработке и подают немного охлажденным.

**С чем его едят**

Обычно авокадо сочетают с овощами и специями, готовят из него пасту и подают с традиционными кукурузными чипсами начос или лепешками и хлебцами. Другой вариант – холодные закуски. Авокадо часто сочетают с морепродуктами, кислыми фруктами и овощами на бутербродах. Третий популярный вариант – крем-супы. Авокадо делает консистенцию супов-пюре нежной и добавляет приятную сытную нотку, благодаря чему продукт любят веганы и сторонники диетического питания.

**Идеальные сочетания:**

* с томатами, острым соусом, паприкой;
* салатами, душицей и другой зеленью;
* чесноком;
* цитрусовыми – лимоном, лаймом, апельсином, грейпфрутом;
* отварными или жареными яйцами;
* кукурузой, рисом;
* рыбным филе, креветками, кальмарами, мидиями;
* сыром, сливочным соусом;
* зелеными овощами;
* нежными фруктами – клубникой, бананом, грушей;
* орехами.

Авокадо не сочетается с маринадами и резкими продуктами. Также его не соединяют с майонезом и жирными молочными соусами, а при использовании масла добавляют минимальную порцию.

**Можно ли есть косточку и кожуру**

Шкурку авокадо употреблять опасно, поскольку в ней, как и в косточке, сконцентрированы защитные яды. Из кожуры авокадо делают обычно отвары, а порошок из прокаленных ядрышек лишь по щепотке добавляют в пищу для нормализации холестерина и борьбы с расстройствами ЖКТ. При случайном употреблении желательно промыть желудок, выпить адсорбент и следить за самочувствием. При проявлении признаков отравления нужно обратиться за помощью к медикам.

**Сколько можно съедать в день**

Поскольку авокадо – вполне сытный и калорийный продукт, достаточно съесть 1 половинку, чтобы насытить организм необходимыми компонентами. 100–150 г в день для взрослого человека – это норма.

Детям рекомендуют давать немного меньше экзотического фрукта, чтобы приучать пищеварительную систему к непривычной еде понемногу. Людям в возрасте авокадо может показаться тяжелым для переваривания, поэтому им также желательно снизить норму потребления.

При этом диетологи не рекомендуют сводить свой рацион к блюдам из авокадо, его нужно разнообразить другими сытными компонентами. Плод оптимально кушать 2 раза в неделю.

**Можно ли есть на ночь и натощак**

Авокадо натощак – хороший вариант, если речь идет не об острых или кислых рецептах. Дело в том, что растительное масло авокадо приятно обволакивает ЖКТ, нормализуя кислотность организма и стимулируя запуск метаболических процессов.

При этом растительные жиры перевариваются умеренно быстро, что предупреждает скачки уровня сахара в крови. Благодаря легкости продукта его смело можно включать в меню на завтрак – он зарядит организм энергией, не отягощая ЖКТ.

На ночь кушать авокадо нежелательно, чтобы не стимулировать перед сном работу поджелудочной железы и отток желчи. Оптимальное время – за 6 часов до отправления ко сну, тогда плод успеет перевариться.

**Можно ли есть потемневший авокадо**

Употребление испорченного плода может быть опасным для здоровья. Мякоть начинает загнивать, и в ней образуются вредные вещества, поэтому употребление протухшего плода запрещено.

Если авокадо потемнел, окислившись на открытом воздухе, его необходимо обработать соком лимона перед употреблением. Вместе с ним желательно добавить в пищу пряные травы и острые приправы, в которых содержатся антибактериальные вещества, препятствующие отравлению.

**Можно ли жарить авокадо**

Обрабатывать маслянистую мякоть термически не принято, тогда она теряет свои полезные свойства и текстуру. Кроме того, продукт приобретает странноватый вкус с горчинкой. При этом запрета на такую обработку нет.

**Что можно приготовить из авокадо: рецепты**

Чаще всего авокадо измельчают в пасту или нарезают кубиками и дольками, после чего используют в свежих блюдах. Вот несколько полезных рецептов, которые можно реализовать даже на скорую руку.

**Салаты**

1. Вкусную легкую закуску можно сделать из листьев шпината, половинок помидоров черри, ломтиков авокадо и выдавленного чеснока. Салат заправить лимонным соком и оливковым маслом.
2. Еще один вариант – диетический крабовый салат, где в равных пропорциях смешивают отварные яйца, огурчик, кукурузу, авокадо и любимый морепродукт: креветки, кальмары или крабовые палочки. Салат нужно подсолить и заправить цитрусовым соком.
3. Можно смешать приготовленный на пару кабачок, болгарский перец, авокадо, лук-порей и любую зелень, например, рукколу или латук. Все нарезать небольшими кубиками, посолить и при необходимости заправить оливковым маслом и соком лайма.

**Суп из авокадо**

Легкий экзотический суп можно приготовить с креветками. Для этого их нужно отварить и очистить, оставив бульон. 1 авокадо взбить с парой ложек сливок, добавить пол-ложки сухого белого вина и ввести в смесь бульон (около 1 стакана).

Суп украсить зеленым луком и несколькими креветками, получается очень необычно.

Другой вариант – разогреть немного оливкового масла и припустить консервированные томаты в собственном соку из расчета 2 помидора на половинку плода авокадо. Далее нужно добавить сухой базилик, соль и перец по вкусу. Затем очистить авокадо и взбить в блендере в пюре поджарку и зеленую мякоть. Также в этот рецепт можно добавить немного тертого пармезана на присыпку.

**Смузи**

С авокадо можно готовить сытные диетические смузи, например, смешать клубнику, банан, авокадо и немного кешью в блендере.

Вкусным получается вариант из трети огурца и половинки авокадо с добавлением нескольких листиков мяты и нужного количества минеральной воды. Такой напиток очень освежает в жару и спасает от обезвоживания.

Можно сделать мусс с миндалем, медом, апельсином и авокадо. Взять по половинке фруктов, смешать с 5–6 орешками и ложкой меда, залить соком или водой.

**Бутерброды**

Приготовить сытный завтрак или перекус за пару минут можно с помощью авокадо. Замена сливочного масла или сыра в бутербродах на ломтик фрукта снизит калорийность завтрака без потери ценных питательных свойств и обогатит его витаминами.

Достаточно нарезать авокадо тонкими дольками и подготовить несколько дополнительных ингредиентов на выбор:

1. Любимый хлеб, пара долек авокадо, красная рыба, соль по вкусу, лимонный сок.
2. Пшеничный или ржаной хлебец, авокадо, лист салата, ломтики помидора, базилик, соль по вкусу.
3. Кукурузная лепешка, авокадо, дробленый арахис, соль или мед по вкусу.
4. Овсяный хлеб, основной ингредиент, душица, ломтик куриного филе.
5. Пшеничная лепешка, авокадо, чесночная паста (пропустить через давилку), по 2 ломтика отварного яйца и огурца. Можно раздавить яйцо и авокадо вилкой и смешать с чесноком.

Благодаря нейтральному вкусу фрукт можно сочетать практически с любыми продуктами.

**Соус гуакамоле**

Чтобы приготовить мексиканский традиционный соус к рыбе, бобам и хлебцам начос, 1 авокадо нужно размять вилкой, ввести немного оливкового масла и сок лайма, затем добавить измельченный перец чили, зелень кинзы или петрушки по вкусу, ползубчика чеснока и по желанию – лук-шалот. Пропорции выбрать на свое усмотрение, но авокадо должен составлять около 2/3 смеси. Пасте нужно дать настояться около получаса и подавать.

**Как правильно чистить авокадо**

Авокадо не очищают, как картофель и другие плоды, его мякоть слишком мягкая для такого способа обработки. Чтобы добыть ее из кожуры, необходимо:

1. Вымыть авокадо в теплой воде.
2. Надрезать его вдоль до упора – внутри будет косточка. Пройти ножом полный круг.
3. Затем сжать половинки в ладонях и немного прокрутить в противоположные стороны. В спелом плоде мякоть легко отделяется от косточки. Последнюю вынимают в сторону.
4. Взять столовую ложку и вставить ее вдоль кожуры. Пройти по контуру, отсоединяя мякоть от «лодочки»-корки. Предварительно можно сразу ложкой или ножом нарезать авокадо линиями или решеткой, чтобы получились дольки или кубики. В последнем случае мякоть снимают слоями, а не сразу проходят до дна.

Превратить авокадо в крем можно в блендере, но чаще всего достаточно размять его вилкой.

**Можно ли давать животным авокадо**

Ядовитое вещество персин, являющееся консервантом и защитником от бактерий, в небольших количествах безопасно для человеческого организма. Но при этом ветеринары предупреждают, что животные с перевариванием этого компонента не справляются, поэтому авокадо ни в коем случае нельзя давать кошкам, собакам и птицам.

**Как вырастить авокадо из косточки**

Можно вырастить собственное деревце в домашних условиях, оно хорошо приживается в квартире. Для этого нужно оставить здоровую цельную косточку и подсушить ее. Семя необходимо посадить в обогащенный грунт с дренажом из керамзита на 25 мм острым концом вверх и обильно поливать.

Другой метод – проделать в косточке 3–4 отверстия, вставить зубочистки и поместить ее на таких опорах на стакан с водой, постоянно поддерживая ее уровень высоким. Через 2–6 недель должны появиться корешки около 30 мм, после чего семя нужно перенести в грунт.

Далее необходимо соблюдать 8–10-тидневный режим полива, опрыскивать листья и поддерживать температуру около 15–20 градусов.

**Почему у авокадо чернеют и сохнут листья**

Причинами остановки развития и появления заболеваний могут стать несколько факторов:

* проблемы с корневой системой;
* неправильный микроклимат;
* тесный горшок;
* наличие растительных инфекций.

Чтобы устранить проблему, необходимо пересадить авокадо и проследить за правильным уходом.

Растение не любит засухи и заливания почвы, поэтому перед каждым новым поливом нужно давать земле подсохнуть и чаще увлажнять крону, а не корни. Еще одной причиной может быть неаккуратная пересадка с заменой грунта. Нужно бережно очищать корневую систему от комочков земли и обрезать в случае необходимости подгнившие корни. Грунт лучше использовать обогащенный минералами, а новый горшок выбирать на 2–3 см свободнее предыдущего, не забывая про дренаж.

Если листья потемнели, нужно сделать теплицу, опрыскивать листву, но перестать часто поливать растение. Полезно 1 раз в неделю добавлять эпин. Также возможно, что растению нужно больше света для нормального развития листвы.

**Интересные факты об авокадо**

1. Авокадо называют аллигаторовой грушей из-за бугристой, похожей на крокодилью, кожуры. Тем не менее ничего общего с грушевым деревом плоды не имеют.
2. Археологами в Америке были найдены литографы (наскальная живопись) с изображением плодов персеи, которым более 12 000 лет.
3. Больше всего авокадо выращивают в Мексике, но также поставкой плодов занимается Бразилия и другие страны Южной и Северной Америки.
4. Согласно Книге Рекордов Гиннесса авокадо является самым питательным фруктом в мире. Ценность его масла в меню сравнивают с питательностью куриного филе.
5. Неожиданно, но авокадо – это «двоюродный брат» лавра обыкновенного, при этом произрастают они в разных частях света.
6. Обработанный термически фрукт начинает неприятно горчить, поэтому его употребляют только сырым.

Если вы еще не ввели этот удивительный плод в свой рацион – обязательно побалуйте себя. Это придаст организму сил и принесет новые отличные впечатления.

|  |
| --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  Центр развития ребенка детский сад № 14«Шатлык»  Городского округа город Октябрьский Республика Башкортостан  **Консультации для родителей**  «Полезные свойства Авокадо, как выбрать, хранить и употреблять»  Педагогический работник:  высшей квалификационной категории  Зайнуллина Ильсияр Ильгизовна  2020 – 2021 учебный год |

# Беседа с родителями на тему:

# «Как вырастить плодоносящее авокадо у себя дома и почему это дерево полезно для квартиры?»

Выращивание авокадо в условиях квартиры – на самом деле простая задача, правда, она таит в себе некоторые нюансы. Зато если их учесть, цветовод получит верного помощника в уборке квартиры, который к тому же будет баловать угощениями.



В естественной среде авокадо достигает высоты до 20м, при выращивании в квартире его рост в разы скромнее, обычно дерево вытягивается максимум на 3м. А вот тут самое интересное – чем авокадо больше, тем в доме чище. Дело в том, что авокадо является неким санитаром дома, оно очищает воздух, насыщает его полезными элементами и попутно борется с пылью. При хорошем уходе, на растении обязательно появятся плоды, ориентировочно спустя 3-6 лет после посадки.

Для получения крепкого авокадо, за его посев следует приниматься весной. Косточку важно выбирать педантично, в идеале она должна быть извлечена из дозрелого плода темного цвета, не имеющего деформаций. Лучший способ оценить спелость – надавить пальцем на фрукт, если на нем осталась вмятина и через пару секунд она исчезла, то это то, что вы ищите.



После покупки авокадо должно немного полежать в теплом месте, 2-3ч будет достаточно. Далее можно приниматься за извлечение косточки. Для этого аккуратно разрезаем плод по центру и вращающими движениями поддеваем семя. Теперь посевной материал следует промыть под водой, не повреждая его защитной скорлупы.

Когда косточка будет готова, готовим для нее горшок. Он должен быть высокий и объемный. Низ устилаем дренажом, а остальное пространство заполняем смесью песка и плодородной почвы. Далее приходит время для выбора метода проращивания. Можно посадить косточку сразу в грунт и накрыть горшок пленкой, а можно воспользоваться технологией открытого типа.



Если вы решили воспользоваться вторым способом, то нужно налить в стакан воды, по кругу ядра вставить 3-4 зубочистки (на 2-3мм в глубину) и погрузить материал в воду так, чтобы 2\3 его части были выше поверхности воды. Пример вы видите на фото. Как только корень прорвет защитную оболочку, авокадо будет готово к посадке.

В дальнейшем подросшему саженцу потребуется небольшой, но значимый уход. Как только почва в горшке будет подсыхать – сразу увлажняем, это дерево не любит засуху, обычно полив осуществляют еженедельно. Так же оно не любит сквозняки и сухой воздух. За дневные опрыскивания листва отблагодарит вас своей пышностью и сочностью.

Зимой растение может напугать цветовода резким сбрасыванием своей листвы, но на самом деле, оголение дерева с ноября по февраль считается нормальным. В зимнее время года авокадо нуждается в покое, его лучше убрать в холод и не тревожить.

Ежегодно по весне авокадо формируют, прищипывая верхушки и выступающие ветви. Если в горшке произрастают сразу несколько саженцев, то их стволы сплетают в единую косу.

Вот такое занимательное, а главное полезное выращивание экзотики дома. Специалисты рекомендуют держать авокадо аллергикам, людям проживающим в экологически грязных районах и астматикам.