

# الأفوكادو: فاكهة غنية بالعناصر الغذائية وفوائد متعددة للجسم

10 ديسمبر، 2025



يُعد الأفوكادو فاكهة غنية بالقيم الغذائية الأساسية، بما في ذلك الدهون الصحية والألياف، إلى جانب احتوائه على مركبات مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة، مما يجعله خيارًا شائعًا في برامج الصحة والعافية، وفقًا لموقع «هيلث سايت».

## 1- تعزيز صحة الجهاز الهضمي

الأفوكادو يحتوي على نحو 14 غرامًا من الألياف لكل حبة، أي ما يقارب نصف الكمية اليومية الموصى بها. تساعد الألياف على دعم نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء، وتحسين صحة الجهاز الهضمي. أظهرت دراسة شملت 163 بالغًا يعانون من زيادة الوزن أن استهلاك 140-175 غرامًا من الأفوكادو يوميًا لمدة 12 أسبوعًا أدى إلى انخفاض الأحماض الصفراوية في البراز وزيادة تنوع البكتيريا المعوية المفيدة، بما في ذلك «Faecalibacterium» و«Lachnospira» و«Alistipes»، والتي تنتج أحماضًا دهنية قصيرة السلسلة تدعم صحة القولون وتقي من أمراض مثل سرطان القولون والمستقيم وداء الأمعاء الالتهابي.

## 2- مصدر غني بالعناصر الغذائية الأساسية

يحتوي الأفوكادو على دهون صحية وألياف، إضافةً إلى مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل المغنيسيوم، وفيتامينات B6، C، E، وحمض الفوليك. فمثلاً، توفر نصف حبة أفوكادو حوالي 10% من احتياجات الجسم

اليومية من البوتاسيوم، وهو ضروري لتنظيم ضغط الدم ووظائف الجهاز العصبي، كما يساهم في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

ويزود الأفوكادو أيضًا الجسم بفيتامينات داعمة للمناعة ووظائف القلب والصحة الإدراكية، مثل B6 و C و E.

3- مضادات الأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات  
يحتوي الأفوكادو على مركبات نشطة بيولوجيًا مثل الكاروتينات، وفيتامين C و E، والمركبات الفينولية، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، تساعد على حماية القلب والأعصاب.  
أظهرت الدراسات أن تناول حبة أفوكادو يوميًا يزيد من مستويات الكاروتينويد اللوتين في الدم، مما يعزز الدفاعات المضادة للأكسدة ويدعم الصحة الإدراكية والقلبية.

4- المساهمة في الحفاظ على وزن صحي  
على الرغم من غناه بالسعرات الحرارية، يعزز الأفوكادو الشعور بالشبع بفضل محتواه العالي من الألياف والدهون الصحية، ما يساعد على السيطرة على الوزن.  
تشير الدراسات إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الأفوكادو، مرتبط بالحفاظ على وزن صحي وتقليل دهون البطن، كما يساهم في تحسين الإحساس بالشبع والسيطرة على الشهية.