



آووکادو Avocado

نام علمی *Persea Americana*

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 برنگ سبز تیره و یا 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.

مدرکی در دست است که نشان می دهد مایها و اینکاها از این میوه استفاده می کرده اند.

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 درای 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 استتاریک 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 ۱۰۰ گرم آووکادو مواد زیر موجود است :

آب	۸۰ گرم
انرژی	۱۵۰ کالری
پروتئین	۸/۱ گرم
چربی	۱۴ گرم
مواد نشاسته ای	۵ گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۰۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۵۰ واحد

ویتامین ب ۱ ۰۸/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۱۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۴/۱ میلی گرم

ویتامین ث ۱۲ میلی گرم

خواص داروئی:

(۱) جوشانده برگ های 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 برگ های 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 قلیایی کرده و تمیز می کند .

(۱۰) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی درد برای آن هایی 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 درای 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 استفاده:

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 ، هر شب مقدری 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 می کند و به پوست شادابی می دهد .

و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطف 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 .

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>