

# LES BIENFAITS DE L'AVOCAT



L'avocat à de nombreux bienfaits pour notre santé, contrairement aux idées reçues. Voici 10 bonnes raisons de l'inviter dans votre assiette.

## 1. Des fibres pour la digestion

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

## 2. L'avocat, un excellent coupe-faim

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété !

### **3. Des phytostérols pour faire baisser le cholestérol**

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

### **4. L'avocat a du cœur**

L'avocat est gras, c'est évident. Sauf que les graisses qu'il contient sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

### **5. L'avocat aussi bon que les carottes**

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l'avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine.

### **6. Le plein de vitamines C et E**

L'avocat contient de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation.

### **7. Avocat : vitamine K**

La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

### **8. Des vertus anti-cancer supposées**

Ne nous emballons pas trop sur le sujet : certaines études prétendent que l'avocat a des vertus préventives anti-cancer, notamment le cancer de la prostate. Mais cela ne reste pas

prouvé. Aucune étude n'affirme le contraire, c'est l'essentiel.

## **9. Du magnésium en quantité**

L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

## **10. Un anti-inflammatoire naturel**

Les vertus anti-oxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.