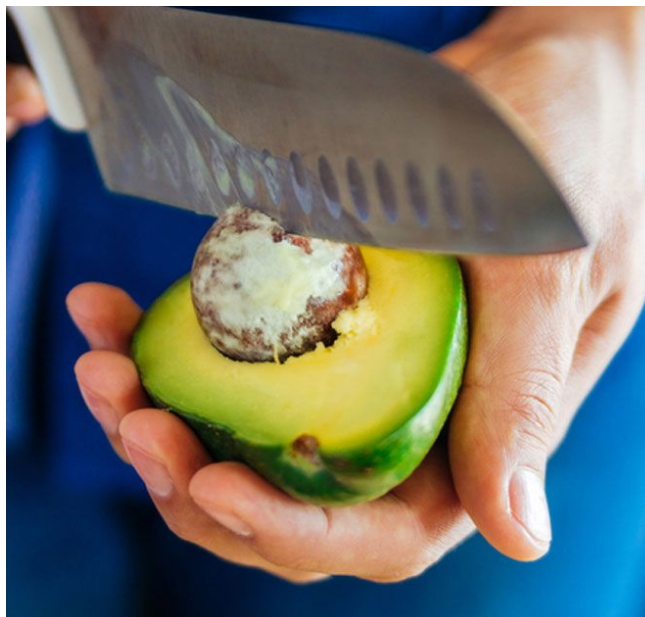


Fördelarna med avokadofrön

Maximilien Weinstein
Personalredaktör



SHUTTERSTOCK



Gillar att se mer från **Home Remedies**

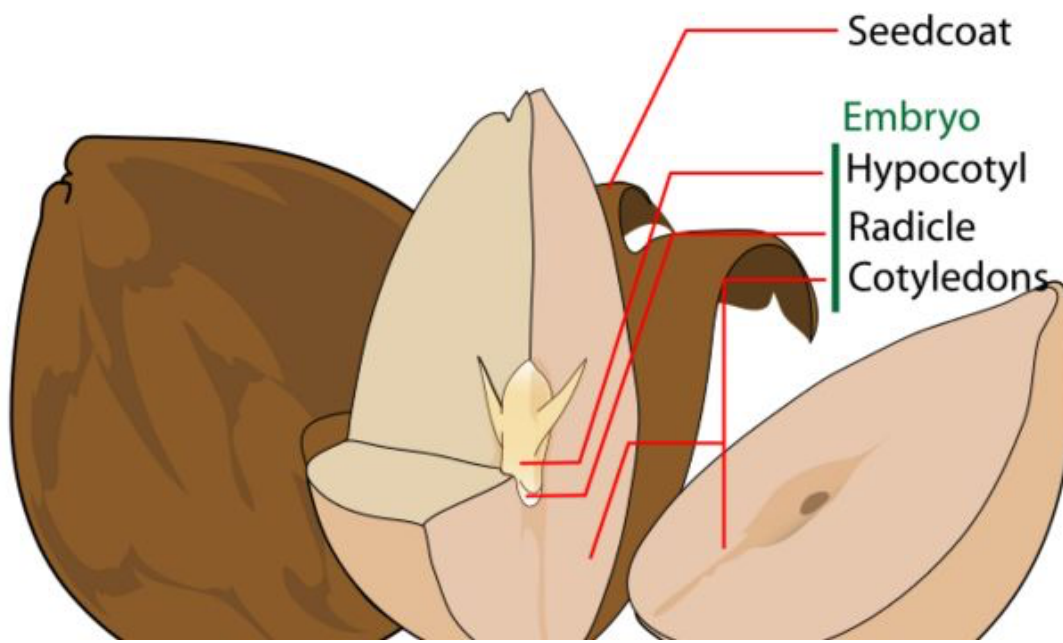
Det är allmänt känt att avokado, precis som grönkål, är en "supermat": den enorma mängden näringsämnen som finns inuti räcker för att helt vända din dag, oavsett om du äter den köttiga gröna frukten i sig eller en smoothie som innehåller den. Men något folk ofta förbiser är det betydande hindret för dess omedelbara konsumtion – fröet.

Medan forskare letar efter nästa stora supermat för att bli en trend, borde alla andra fokusera på att få ut så mycket som möjligt av en som redan är välkänd. Forskning visar nu att avokadogropar är lika värdefulla, om inte mer, än frukten som omsluter dem.



Gilla **huskurer** för mer

Få människor känner till dessa hemliga fördelar, troligen för att avokadofrön är så svåra att knäcka upp att majoriteten av avokadofans inte bryr sig om att uppmärksamma dem så mycket. Men inget som är värt att ha kommer lätt, och fördelarna med avokadofrön är värda ansträngningen.



Daily Superfood Love avslöjar något som kan övertyga även de mest lata bland oss: Avokadons frö rymmer mer än 70 procent av fruktens totala mängd antioxidanter. Som sådan representerar den köttiga delen vi är vana vid att äta bara en liten del av de näringsämnen vi ska få i oss från avokado. Här är några exempel på vad fröna kan göra för dig.

Artrit och ledvärk



BLUESKYIMAGE VIA SHUTTERSTOCK

Daily Superfood Love rapporterar att fröna (och huden) av avokado innehåller katekiner och procyanidiner, som är antioxidanter som sänker inflammation, svullnad och stelhet i lederna - ett utmärkt vapen mot artrit.

Matsmältning





RANGIZZZ VIA SHUTTERSTOCK

Avokadofrön innehåller mycket fibrer, säger Daily Superfood Love, som hjälper dig att känna dig mer nöjd med dina måltider i allmänhet. Dessutom hjälper de till att hålla ditt blodsocker under kontroll, vilket förhoppningsvis kommer att kväva den dagliga lusten att sluka all choklad i ditt hus.

Hud och hår





Gilla **huskurer** för mer

Antioxidanterna i avokadofrön kan fixa skador på dina hudceller och hjälpa till att skapa kollagen, indikerar Daily Superfood Love. Utöver det säger [Step to Health](#) att det är bra för torrt, mjälltungt hår. Att kombinera fröets innehåll med ricinolja kan hjälpa till att göra ditt hår mer glänsande.

Hur man får alla dessa fördelar

Så exakt hur kommer du in i det hårda skalet? Ta först bort kärnan från resten av din avokadohalva genom att slå en kniv i den för att få in den där. Vrid kniven och dra för att ta bort kärnan utan att förstöra fruktköttet. Daily Superfood Love rekommenderar då att gå på fröet med ett starkt, vasst knivgunga och sedan hacka det i bitar, men den tekniken kan vara både svår och farlig.

[LiveStrong](#) rekommenderar att du sätter fröet genom en matberedare istället - även om du återigen behöver något mycket starkt och pålitligt för att utföra uppgiften. Pulvret som blir resultatet av ett hackat frö kan sedan användas i smoothies, som i exemplet ovan. Step to Health föreslår också att man river fröet och använder resultatet i infusioner.

En liten avslutande notering: Eftersom din kropp kanske inte är van vid att konsumera avokadofrön, kan du

uppleva lite "magbesvär" i början, rapporterar [Science Update](#) . Som sagt, fröet är helt och hållet ingen hälsorisk - tvärtom. Så ha det och se till att låta alla dina vänner veta om dess fördelar genom att dela den här artikeln!