

Новости Питания

МАЙ 2026



Дорогие друзья **JSL**,

Я вдруг осознала, что я ни разу не освещала тему авокадо в нашей газете! Я не могу в это поверить, потому что этот необыкновенный фрукт воистину заслуживает восхищения! Прочтите, и вы поймете, почему авокадо заслуживают освещения, и узнаете, как включить авокадо в ваш рацион этой весной, и как выбирать при покупке самые хорошие.

Полезьа, которую нельзя отрицать:

Богаты «полезными» жирами.

Эти «супер-полезные жиры» помогают

- Поддерживать здоровье сердца,
- Снижать воспаления,
- Улучшить усвоение питательных веществ,
- Сохраняют чувство сытости.

Поддержка мозга и когнитивной деятельности.

Авокадо содержат лютеин, противовос-палительный элемент, связанный с

- Улучшением памяти,
- Ускорением процессов мышления,
- Общим улучшением когнитивной деятельности.

Вещества, полезные для сердца.

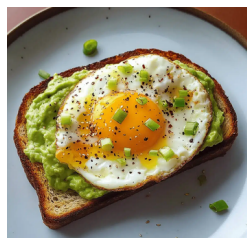
Каждый авокадо - прекрасный источник - Калия (больше, чем в банане), что поддерживает здорове давление крови.

- Клетчатки, контролирующей холестерин.

- Антиоксидантов, защищающих клетки от возрастного поражения.

Как наслаждаться авокадо этой весной.

- Положить ломтики на гренку,
- Добавить в салат,
- Подавать с яичницей,
- Добавлять в коктейли,
- Добавлять в гарнир из круп,
- Вместо масла на бутерброд,
- Делать гуакамоли.



Выбираем самые хорошие авокадо:


Во-первых, проверяем цвет. 

- Темная, почти черная шкурка означает почти полное созревание.
- Яркая или светло-зеленая шкурка означает, что авокадо еще не созрел и не готов к употреблению.

Следующее, проверяем поверхность фрукта. Избегайте авокадо

- С большими вмятинами,
- С трещинами или мягкими местами,
- С плесенью около «ножки».

Затем, положите авокадо на ладонь. Очень осторожно, слегка сожмите фрукт.

- Спелый авокадо немного поддается при нажатии. 
- Слишком мягкий = перезрел,
- Твердый как камень = не готов к употреблению,
- Шкурка отделяется от мякоти = уже испорчен (сгнил).



И наконец, проверьте под «пробочкой» ножки. Если можете, снимите пробочку.

- Если под ней зеленое - авокадо спелый и хороший,
- Если коричневое - скорее всего, коричневый и внутри,
- Не снимается - еще не созрел.



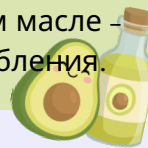
Можно есть через 5 дней	Можно есть через 3 дня	Можно есть через 24 часа	Готов для резки на ломтики	Готов для пюре
-------------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------

Полезные советы

-Подбирайте спелость по своему желанию: -Хотите есть сегодня? Берите 4 или 5. -Хотите есть через несколько дней? Выберите 1 или 2.

-Когда спелость авокадо на желаемом уровне, положите его в холодильник. Получите еще 3-5 дней желаемой кондиции.

-Можно покупать замороженный авокадо, если хотите использовать кусочки.

-Готовить еду на авокадовом масле - еще один способ его употребления. 

Классы с Диетологом. В этом месяце класс будет называться Употребление воды (гидратация) для здоровья и энергии. Вы узнаете, почему вода - необходимое полезное вещество и заслуживает приоритета

В Оак Парк: в четверг, 21 мая в 12:30 в доме Тайтел.

В Меер: в понедельник, 18 мая, в 13:00.

В Хектман: в среду, 20 мая в 11:00.

До встречи!

~Элизабет