

# Effecten van Avocado

Avocado komt oorspronkelijk uit Mexico. Ook wel advocaatpeer genoemd. Het is een groene vrucht die groeit aan de advocaatboom. De naam avocado komt uit het Nahuatl, de taal van de oorspronkelijke bewoners van Mexico: de Azteken, Tolteken en Nahuatl. Daar betekende het woord ook 'teelbal'. Rijp is een avocado zacht als boter. Het vruchtvlees is zeer vet, het vetgehalte kan oplopen tot wel dertig procent. Avocado's worden meestal onrijp aangeboden. Dit is omdat de vrucht, eigenaardig genoeg niet aan de boom kan rijpen. Ze rijpt pas nadat ze geplukt is.



Wilt u ze snel doen rijpen verpak ze dan in krantenpapier of stop ze in een plastic zak met een banaan of een appel. De vrucht is rijp als ze lichtjes meegeeft onder de druk van de duim. Besef wel dat elke stevige duimdruk nadien een bruine vlek veroorzaakt! Harde avocado's zijn niet te eten! Avocado's kunnen enkele dagen bewaard worden op een frisse plaats, maar niet in een koelkast, de rijping stopt dan weer en de avocado blijft hard en zal bitter worden. Het nootachtig aroma komt pas goed tot zijn recht als de avocado goed rijp is. Indien men er mee wil werken moet men alle dagen de avocado's controleren op rijpheid. Ze worden veel gecombineerd met kip, ham of vooral zeevruchten.

Een gekende Mexicaanse saus, is de guacamole. ( Mole = saus, van guaca's ). Avocado's verdragen ook het koken niet ze worden snel bitter. Soms lukt het wel om een soepje te bereiden door kokende bouillon bij avocado te gieten en dan snel te mixen. Aangesneden avocado's moeten onmiddellijk ingewreven worden met citroensap om het bruin worden tegen te gaan. Snel werken en zo snel mogelijk opdienen is de goede oplossing.

De smakelijkste avocado's hebben een ruwe schil. Sommige hebben een paarse schil en zijn vrij groot: dit is een topkwaliteit. Ze komen uit Afrika. "Hass" is een gekende variëteit die uitstekend van kwaliteit is, deze wordt o.a. gekweekt in Spanje. Tevens bestaan er kleine onvruchtbare pitloze avocado's. Ze worden gebruikt als aperitief. Avocado helpt bij vele kwaaltjes. Heeft een gunstige invloed op het zenuwstelsel, de gemoedstoestand en is onmisbaar in de strijd tegen stress. Helpt bij menstruatieproblemen.

Stimuleert de maagzuurproductie voor een betere eiwitvertering. Vooral bij een te lage maagzuurproductie werkt avocado erg goed, dus bij een te traag werkende maag. Stimuleert de productie van rode bloedlichaampjes. Ideale vet- en eiwitleverancier voor moeders die borstvoeding geven.

Door de aanwezigheid van vitamine B6 heeft avocado een gunstige invloed op de immuniteit, eiwitstofwisseling en bij de aanmaak van neurotransmitters (depressie).

Wordt uitwendig gebruikt als voedzaam masker bij droge huid (vit. E). Als de avocado van binnen nog groen is dan dient deze niet gegeten te worden, omdat je dan risico loopt suikerziekte te krijgen.

## **Voordelen & Gezondheid van Avocado:**

1. Laag cholesterol. Avocado is rijk aan een stof genaamd beta-sitosterol, waarvan is aangetoond dat het de cholesterol helpt te verlagen.

2. Prostaatkanker preventie. Het is aangetoond dat de avocado helpt om de ontwikkeling van prostaatkanker tegen te gaan.

3. Gezondheid van het oog. Avocado's bevatten meer carotenoïde luteïne dan andere vruchten. Luteïne beschermt tegen cataract en maculaire degeneratie de twee meest voorkomende leeftijd gerelateerde oogziekten.

4. Borstkanker bescherming. Avocado is rijk aan oliezuur, zoals olijfolie en daardoor preventief tegen borstkanker.

5. Mondkanker. Avocado cellen bevatten bepaalde verbindingen die in staat zijn kanker op te sporen en pre kankercellen te doden.

6. Gezondheid van het hart. Een kop avocado bevat ongeveer 23% van de aanbevolen dagelijkse dosis van foliumzuur. Mensen die foliumzuur rijke voedingsmiddelen eten hebben een zeer laag risico op hart-en vaatziekten dan anderen die minder foliumzuur rijke voedingsmiddelen in hun dieet hebben. Avocado's zijn ook een bron van geat mono verzadigde vetten, glutathion en vitamine E, die zijn zeer goed voor het hart.

7. Beroertepreventie. Avocado's bevatten veel foliumzuur niveaus die ook erg beschermen tegen beroertes. Personen die foliumzuur rijke voedingsmiddelen in hun diëten hebben een lagere incidentie van hart slagen dan anderen die dat niet doen.

8. Krachtpatser van vitamine E. Avocado's zijn een grote bron van vitamine E, Het is een vitamine die helpt bij het handhaven van de algehele gezondheid en beschermt ook tegen infecties en ziekten.

9. Het helpt om ontstekingen te verlichten voorbeeld van slijmlagen in het bijzonder dikke darm, dunne darm en maag.

10. Glutathion bron. Avocado's bevatten een belangrijke antioxidant, glutathion. de antioxidant helpt bij het voorkomen van kanker, hart-en vaatziekten en veroudering.

11. Een betere opname van voedingsstoffen Avocado wordt veel beter geabsorbeerd wanneer het in combinatie gegeten wordt.

12. Zijn rijk aan mineralen en vitamines en helpt dus in de ondervoeding.
13. Het gemakkelijk kan worden ingenomen door patiënten die lijden aan zweren.
14. Avocado's zijn zeer rijk aan voedingsstoffen, waardoor het helpt bij mannelijke impotentie.
15. Ze helpen ook bij nervositeit en slapeloosheid.
16. Avocado helpt om constipatie te voorkomen.
17. Ze zijn ook gunstig voor vrouwen tijdens de menopauze.

## **Meer voordelen & schoonheid van avocado: Avocado voor droge huid:**

- 3 theelepels avocado
- 1 ½ theelepel normale yoghurt
- 1 ½ theelepel honing

1. meng avocado met yoghurt en met honing
2. breng aan op je gezicht
3. laat 15 minuten intrekken
4. spoel je gezicht met warm water

## **Avocado voor droge huid:**

- 2 theelepels avocado
- ½ theelepel melk

1. meng avocado met melk
2. breng op je gezicht
3. laat 15 minuten intrekken
4. spoel je gezicht met warm water

## **Avocado voor droog haar:**

- ½ avocado
- 1 theelepel gember fijn gehakt
- 1 eidooier

1. meng avocado en gember
2. breng in je haar en masseer je haar
3. laat 30 minuten intrekken
4. was je haar met shampoo en goed spoelen

## Avocado voor droog haar:

1 avocado  
1 banaan  
4 eetlepel jojoba olie

1. meng de vruchten
2. breng in je haar en masseer je haar
3. laat 15 minuten intrekken
4. was je haar met shampoo en goed spoelen

## Haar behandeling:

½ avocado  
1 eetlepel citroen  
1 eetlepel zeezout  
1 eetlepel alo vera gel

1. meng al die vruchten bij elkaar .
2. breng in je haar en masseer je haar.
3. laat 15 minuten intrekken.
4. was je haar met shampoo en goed spoelen.

## Avocado salade

### Ingrediënten:

3 avocado's  
100 grijze of roze garnalen  
10-12 cherrytomaatjes  
sap van 0.5 citroen  
3 el olijfolie

### Beschrijving:

Avocado's halveren, pit verwijderen, vruchtvlees eruit scheppen, Avocado's in blokjes snijden, het sap van een halve citroen toevoegen, cherrytomaatjes in vieren snijden, Avocado, tomaatjes, garnalen, zout en olijfolie mengen, Het mengsel in lege avocadohelften scheppen.

## Resultaat van de avocado per 100 gram

Calcium:	10 mg
Fosfor:	40 mg
Kcal:	272
Kalium:	500 mg
Natrium:	3 mg
Vitamine C:	13mg

## Effecten van Kokosnoot

Er is een verschil tussen kokosnootroom en kokosmelk. Allereerst, kokosroom of -melk is niet het sap in de kokosnoot (dat is kokoswater), maar komt uit kokosnootvlees. Door te knijpen in het kokosnootvlees krijg je dik en rijk kokos. Het lijkt op zware slagroom en smaakt niet zo zoet. Vandaar, dat het een uitstekend alternatief is voor zuivelproducten in ijs, advocaat, gebak en andere desserts.



Het belangrijkste verschil tussen de kokos en kokosmelk ligt gewoon in de samenhang. Door het toevoegen van water aan kokosroom en het roeren van het mengsel krijg je kokosmelk. Als alternatief kunt u 1 deel geraspt kokosvlees mengen met 4 delen water en zeef het mengsel door een kokosnoot mousselinedoek of kaasdoek om de kokosmelk te krijgen. Als je de melk laat staan voor een tijdje, zal de kokosmelk scheiden en stijgen naar de top van de melk, de vorming van een witte, niet-vloeibare laag. Simpel gezegd, je kunt kokoscrème verdunnen tot de juiste consistentie die u wilt door het regelen van de hoeveelheid water.

Om problemen bij het maken van kokosmelk te voorkomen, kunt u kokosmelk gemakkelijk in een kan of verpakking bij de meeste supermarkten of onlinewinkel zoals Amazone kopen. Maar houd in gedachten: zodra u het opent, zorg ervoor dat het in de koelkast staat omdat het niet langer dan een week goed blijft. Kokosmelk mag niet ingevroren worden, omdat dit ervoor zorgt dat het schift als je het gebruikt bij het koken. Probeer verschillende merken om er een te vinden die het beste past bij uw wensen. Goede merken die niet kunstmatig zijn gehomogeniseerd zullen dikke room drijvend hebben op de top van het blikje, terwijl de melk aan de onderkant veel meer waterig is. Belangrijk om te onthouden.

### **Voordelen & Gezondheid van Kokosnoot:**

1. Doodt virussen die griep, herpes, mazelen, hepatitis C, SARS, aids en andere ziekten veroorzaken.
2. Doodt bacteriën die zweren, keelinfecties, infecties van de urinewegen, tandvleesontsteking en gaatjes, longontsteking, gonorrhoe en andere ziekten veroorzaken.

3. Doodt schimmels en gisten die ervoor zorgen dat candidiasis, ringworm, voetschimmel, spruw, luieruitslag en andere infecties.
4. Verdrijft of doodt lintwormen, luizen, giardia en andere parasieten.
5. Biedt een nutritionele bron van snelle energie.
6. Verhoogt de energie en het uithoudingsvermogen en verbetert de fysieke en atletische prestaties.
7. Verbetert de spijsvertering en de opname van andere voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en aminozuren.
8. Verbetert de insulinesecretie en het gebruik van bloedglucose.
9. Vermindert de druk op de alvelesklier en enzymssystemen van het lichaam.
10. Vermindert de symptomen geassocieerd met pancreatitis.
11. Helpt de symptomen te verlichten en verminderen van gezondheidsrisico's in verband met diabetes.
12. Vermindert problemen in verband met malabsorptiesyndroom en cystische fibrose.
13. Verbetert calcium- en magnesiumabsorptie en ondersteunt de ontwikkeling van sterke botten en tanden.
14. Helpt beschermen tegen osteoporose.
15. Helpt het verlichten van de symptomen geassocieerd met galblaasziekten.
16. Verlicht de symptomen geassocieerd met de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en maagzweren.
17. Verbetert de spijsvertering en de darmfunctie.
18. Verlicht de pijn en irritatie veroorzaakt door aambeien.
19. Vermindert ontstekingen.
20. Ondersteunt weefselgenezing en herstel.
21. Ondersteunt de werking van het immuunsysteem.

22. Bescherm het lichaam tegen borstkanker, colonkanker en andere soorten kanker.
23. Als het hart gezond is verbetert het de cholesterolverhouding, dat vermindert het risico op hart- en vaatziekten.
24. Bescherm slagaders van schade die veroorzaakt worden door atherosclerose en dus beschermt het tegen hart- en vaatziekten.
25. Helpt parodontitis en tandbederf voorkomen.
26. Fungeert als een beschermende antioxidant.
27. Helpt om het lichaam te beschermen tegen schadelijke vrije radicalen die vroegtijdige veroudering en degeneratieve ziekte bevorderen.
28. Is volledig niet-toxisch voor de mens.
29. Verbetert het gebruik van essentiële vetzuren en beschermt hen tegen oxidatie.
30. Helpt het verlichten van de symptomen in verband met het chronische vermoeidheidssyndroom.
31. Verlicht de symptomen in verband met goedaardige prostaatvergroting.
32. Vermindert epileptische aanvallen.
33. Helpt te beschermen tegen nierziekte en blaasontstekingen.
34. Lost nierstenen op.
35. Helpt een leverziekte voorkomen.
36. Is lager in calorieën dan alle andere vetten.
37. Ondersteunt de schildklierfunctie.
38. Bevordert het verlies van overgewicht door het verhogen van de stofwisseling.
39. Wordt gebruikt door het lichaam om energie te produceren in plaats van dat het opgeslagen wordt als lichaamsvet, net als andere vetten in de voeding.
40. Helpt bij het voorkomen van obesitas en overgewichtproblemen.
41. Toegepast helpt het een tropische en chemische barrière te vormen op de huid om te weren tegen infecties.

42. Vermindert symptomen die gepaard gaan met psoriasis, eczeem en dermatitis.
43. Ondersteunt de natuurlijke chemische balans van de huid.
44. Verzacht de huid en helpt droogheid en schilfering te verlichten.
45. Voorkomt rimpels, verslachte huid en ouderdomsvlekken.
46. Bevordert een gezonde haar en teint.
47. Biedt bescherming tegen schadelijke effecten van ultraviolette straling van de zon.
48. Helpt de controle van roos.
49. Maakt geen schadelijke bijproducten bij verhitting tot normale baktemperatuur, net als andere plantaardige oliën doen.
50. Heeft geen schadelijke of ongemakkelijk bijwerkingen.

## **Voordelen & Gezondheid van Kokoswater:**

1. Drinken van kokoswater houdt het lichaam koel en ook helpt het bij het handhaven van een normale lichaamstemperatuur.
2. Het vergemakkelijkt de effectieve overdracht van voedingsstoffen en zuurstof naar de cellen.
3. Het uitoefenen van Kokosnootwater is een isotone drank, mondeling re-hydrateert het lichaam en natuurlijk vult het lichaam vloeistoffen aan, die verloren zijn gegaan tijdens het trainen.
4. Het helpt ook de stofwisseling van het lichaam te verhogen, waardoor gewichtsverlies bevordert wordt.
5. Dit elixir geeft ook een impuls aan het immuuniteitssysteem, en versterkt het lichaam in staat om te ontgiften en te bestrijden tegen ziekten.
6. Kokoswater is een effectief reinigingsmiddel voor het spijsverteringskanaal.
7. Het bewijst heilzaam voor patiënten te zijn met diabetes om diabetes onder controle te houden.
8. Aids. Helpt je lichaam in de strijd tegen virussen die griep, herpes en aids veroorzaken.



9. Zorgt ervoor dat de ph-balans te houden, waardoor de kans op kanker verlaagt.
10. Het is ook nuttig bij de behandeling van nier- en urethrale stenen.

## **Voordelen & Gezondheid van Kokosnootolie:**

1. Haarverzorging. Kokosolie is een van de beste natuurlijke voedingsstoffen voor het haar. Het helpt bij een gezonde haargroei voor een glanzende teint. Regelmatige massage van het hoofd met kokosolie zorgt ervoor dat je hoofdhuid vrij is van roos, luizen en luizeneieren, zelfs als je hoofdhuid droog is. Kokosolie wordt veel gebruikt in de Indische subcontinent voor haarverzorging. Het is een uitstekende conditioner en helpt bij de hergroei van beschadigde haren. Het biedt ook de essentiële eiwitten die nodig zijn voor voedend beschadigd haar. Het wordt dan ook gebruikt als haarverzorgingsolie en in de productie van verschillende conditioners en antirooscrèmes. Kokosolie wordt normaal lokaal toegepast voor haarverzorging.

2. Stress Relief kokosolie is zeer rustgevend en dus helpt het bij het verwijderen van stress. De toepassing van kokosolie aan het hoofd, gevolgd door een zachte massage, helpt bij het verwijderen van mentale vermoeidheid.

3. Huidzorg. Kokosolie is uitstekend voor massageolie, ook voor de huid. Het werkt als een effectieve moisturizer op alle soorten vellen, waaronder droge huid. Het voordeel van kokosolie op de huid is vergelijkbaar met die van minerale olie. Verder, in tegenstelling tot minerale olie, is er geen kans op eventuele schadelijke neveneffecten op de huid met de toepassing van kokosolie. Kokosolie is dus een veilige oplossing voor het voorkomen van droogte en schilfering van de huid. Het vertraagt ook rimpels en verslappening van de huid die normaal prominent met de leeftijd worden. Kokosolie helpt ook bij de behandeling van diverse huidproblemen, zoals psoriasis, dermatitis, eczeem en andere huidinfecties. Daarom vormt kokosolie het basisingrediënt van verschillende producten voor lichaamsverzorging, zoals zeep, lotions, crèmes, enz., gebruikt voor huidverzorging.

4. Voortijdige veroudering. Kokosolie helpt bij het voorkomen van vroegrijdige veroudering en degeneratieve ziekten als gevolg van zijn antioxidant eigenschappen.

5. Hart- en vaatziekten. Er is een misvatting verspreid onder veel mensen dat kokosolie niet goed is voor het hart, omdat het een grote hoeveelheid verzadigde vetten bevat. Echter, kokosolie is goed voor het hart. Het bevat ongeveer 50% laurinezuur, dat helpt bij het voorkomen van verschillende hartproblemen, waaronder een te hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk. De verzadigde vetten in kokosolie zijn niet schadelijk, zoals het geval is bij andere plantaardige oliën. Het leidt niet tot verhoging van de LDL-niveaus. Het vermindert ook de incidentie van letsels in de slagaders en dus helpt het bij het voorkomen van atherosclerose.

6. Verlies van het gewicht. Kokosolie is zeer nuttig bij het verminderen van het gewicht. Het bevat korte en middellange keten vetzuren die helpen bij het opstijgen van overgewicht. Het is ook gemakkelijk te verteren en het helpt bij gezond functioneren van de schildklier en enzymsystemen. Verder verhoogt het de stofwisseling door het verwijderen van stress op de alveesklier, waardoor het een burn-out voorkomt en meer energie geeft en helpt bij obesitas en mensen met overgewicht. Vandaar dat mensen die leven in tropische kustgebieden elke dag kokosolie eten als hun primaire bakolie, het is normaal gesproken niet vet, dus goed tegen obesitas of overgewicht.

7. Pancreatitis. Kokosolie is ook nuttig in de behandeling van pancreatitis.

8. Spijsvertering. Intern gebruik van kokosolie gebeurt vooral als bakolie. Kokosolie helpt bij het verbeteren van de spijsvertering en voorkomt daarmee verschillende maag- en spijsverteringsgerelateerde problemen, waaronder het prikkelbare darmsyndroom. De verzadigde vetten in kokosolie hebben antimicrobiële eigenschappen en helpen in het omgaan met verschillende bacteriën, schimmels, parasieten, enz., die zorgen voor gezond spijsvertering. kokosolie helpt ook in de opname van andere voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en aminozuren.

9. Immuniteit. Kokosolie is ook goed voor het immuunsysteem. Het versterkt het immuunsysteem, want het bevat antimicrobiële lipiden, laurinezuur, caprinezuur en caprylzuur, die antifungale, antibacteriële en antivirale eigenschappen hebben. Het menselijk lichaam zet laurinezuur in monolaurin, waarvan wordt geclaimd dat het helpt in het omgaan met virussen en bacteriën die ziekten veroorzaken zoals herpes, influenza, cytomegalovirus en zelfs hiv. Het helpt bij de bestrijding van schadelijke bacteriën, zoals listeria monocytogenes en heliobacter pylori, en schadelijke protozoa zoals giardia lamblia.

10. Genezing. Wanneer het wordt toegepast op infecties, vormt het een chemische laag die extern het geïnfecteerde lichaamsdeel van stof, lucht, schimmels, bacteriën en virussen beschermt. Kokosolie is het meest effectief op blauwe plekken omdat het het genezingsproces door het herstel van beschadigde weefsels versnelt.

11. Infecties. Kokosolie is zeer effectief tegen een verscheidenheid van infecties als gevolg van de antifungale, antivirale en antibacteriële eigenschappen. Kokosolie is ook effectief in schimmels en gisten die oorzaak candidiasis, ringworm atleet eten, spruw, luieruitslag, etc. Kokosolie doodt virussen die griep, mazelen, hepatitis, herpes, SARS, etc veroorzaken. Ook doodt het bacteriën die leiden tot zweren, keelinfecties, infecties van de urinewegen, longontsteking en gonorrhoe. Kokosolie is ook effectief op schimmels en gisten die candidiasis, ringworm, voetschimmel, spruw, luieruitslag, enz. veroorzaken.

12. Lever. De aanwezigheid van middellange keten triglyceriden en vetzuren helpt bij het voorkomen van leverziekten, omdat de stoffen gemakkelijk worden omgezet in energie

als ze de lever bereiken, waardoor de werkdruk op de lever verandert en ook het opeenhoping van vet voorkomt.

13. Nieren. Kokosolie helpt bij het voorkomen van nier- en galblaasaandoeningen. Het helpt ook bij het oplossen van nierstenen.

14. Diabetes. Kokosolie helpt bij het beheersen van de bloedsuikerspiegel en verbetert de afscheiding van insuline. Het helpt ook bij effectief gebruik van de bloedsuikerspiegel, waardoor diabetes kan worden voorkomen en behandeld.

15. Botten. Zoals eerder vermeld verbetert kokosolie het vermogen van ons lichaam om belangrijke mineralen te absorberen. Deze omvatten calcium en magnesium die nodig zijn voor de ontwikkeling van botten. Zo is kokosolie zeer nuttig voor vrouwen die gevoelig zijn voor osteoporose na de middelbare leeftijd.

16. Tandzorg. Calcium is een belangrijk element dat aanwezig is in tanden. Kokosolie vergemakkelijkt de absorptie van calcium door het lichaam, het helpt bij het verkrijgen van sterke tanden. Kokosolie stopt ook tandbederf.

17. Hiv en kanker. Er wordt aangenomen dat kokosolie een belangrijke rol speelt bij het terugdringen van virale gevoeligheid van hiv- en kankerpatiënten. Het heeft uitgewezen dat er indicaties zijn van het effect van kokosolie op het verminderen van de virale belasting van hiv-patiënten.

## **Kokosnoten kolatje**

### **Ingrediënten:**

5 oz kokosmeel

7 oz kristalsuiker

1 1/2 oz Italiaanse meel of bloem, voor alle doeleinden

2 eieren

1 snufje zout

cacaopoeder naar smaak

poedersuiker naar smaak

### **Beschrijving:**

5 minuten voorbereiding en 10 minuten koken. Meng de bloem en suiker en vorm een goed werkvlak. Voeg het ei en zout toe. Meng tot je een glad deeg hebt. Dan verdeel je het deeg in kleine balletjes, ongeveer 1/2 inch in diameter, en rol in beide poedersuiker of cacao-poeder.

Schik de koekjes op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak in een 275 graden oven voor, ongeveer 10 minuten.

## **Resultaat van kokosnoot Per 100 gram:**

Calorieën:

359

Calcium:	21 mg
Eiwit:	3,4 gr
Fosfor:	98 mg
IJzer:	2,0 mg
Koolhydraten:	14 gr
Vitamine B: Thiamine	0,10 mg
Vitamine C:	2 mg.
Vet:	34,7 gr