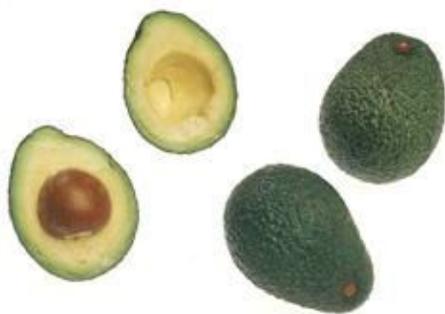




Titre : Avocat Un fruit riche en acides gras essentiels et en vitamine E



Avocat : Intérêt nutritionnel

Un fruit riche en acides gras essentiels et en vitamine E

L'avocat, riche en lipides, apporte très majoritairement des acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

La consommation d'un demi-avocat (environ 100 g net) fournit plus de 8 g d'acide oléique, dont on connaît aujourd'hui le rôle favorable pour le maintien d'un taux optimal de « bon cholestérol » (le cholestérol HDL) dans le sang. Et 1,8 g (soit 10 % de la quantité recommandée quotidiennement) d'acide linoléique, un acide gras essentiel qui intervient pour faciliter la baisse du cholestérol sanguin.

Il faut souligner l'excellent rapport vitamine E /acides gras poly-insaturés dans l'avocat. On estime en effet que pour chaque gramme d'acide gras poly-insaturé, on doit trouver dans l'alimentation au moins 0,6 mg de vitamine E.

Dans l'avocat, l'apport de vitamine E est pratiquement de 1 mg par gramme d'acide gras poly-insaturé, ce qui protège d'une façon optimale les acides gras poly-insaturés de l'oxydation.

A noter : On estime aujourd'hui qu'une alimentation bien pourvue en vitamine E a des effets protecteurs vis-à-vis du vieillissement cellulaire prématuré, des atteintes d'athérosclérose et même de certains cancers.

Un fruit bien pourvu en vitamines et en minéraux

La consommation d'avocat renforce efficacement l'apport vitaminique de l'alimentation. Ainsi, avec seulement un demi avocat (environ 100 g), on peut couvrir une fraction non négligeable du besoin quotidien en vitamines :

- 4 à 6 % de l'apport quotidien recommandé pour la provitamine A - 5 % pour la vitamine B1 et la vitamine B8 (biotine) - 8 % pour la vitamine B5 - 10 à 15 % pour la vitamine C, la vitamine B2, la vitamine B3 (ou vitamine PP), la vitamine B6 et la vitamine E - 18 % pour la vitamine B9 (ou acide folique).

L'avocat fournit aussi un apport non négligeable en nombreux minéraux, et notamment en potassium (dont l'effet bénéfique sur la tension artérielle est reconnu) et en magnésium, souvent présent en quantité insuffisante dans l'alimentation (100 g d'avocat couvrent 10 % de l'apport quotidien conseillé).

Un fruit énergétique et digeste

Du fait de son total énergétique (en moyenne 138 kcalories aux 100 g, mais parfois nettement plus) l'avocat constitue un aliment à privilégier pour les convives dont les besoins caloriques sont élevés : adolescents, sportifs, enfants en croissance.

Servi avec un jus de citron (et non une sauce riche en corps gras), l'avocat se révèle finalement à peine plus calorique - voire moins - qu'un plat de carottes râpées-vinaigrette ou de céleri-rémoulade (respectivement 126 et 289 kcalories aux 100 g). Mais sa consommation doit néanmoins être limitée dans un régime hypocalorique, ou pauvre en graisses.

Du fait de la nature des ses lipides (en majorité insaturés), et de la texture de sa pulpe (très tendre à maturité), l'avocat reste particulièrement digeste et bien supporté par la majorité des convives.



Avocat : Son histoire

Fruit d'un arbre appartenant à la famille des lauriers, l'avocat est probablement originaire des forêts tropicales du Mexique : on en a trouvé des traces dans des fouilles datant de 8000 ans avant notre ère. Mayas et Aztèques le consommaient couramment, et il figure parmi les présents offerts à l'explorateur Cortez. Selon le chroniqueur J. de Acosta (1539 - 1600), l'avocat bien mûr est « comme du beurre », et possède « un goût délicat et crémeux ». On le nommait alors « ahua qualt », d'où dérive son appellation d' « aguagate », puis d'avocat

L'avocat sera rapporté à la Cour d'Espagne au début du XVIIème siècle. Cultivé aux Antilles dès 1750, puis en Californie au XVIIIème siècle, l'avocat sera ensuite introduit en Afrique, en Australie, en Israël, et même en Espagne.

Avocat : Sa production

Parmi les très nombreuses variétés d'avocats, quelques-unes sont couramment commercialisées en France, dont deux très appréciées : Hass et Fuerte.

- **Hass** : petit fruit à peau épaisse, assez rigide, granuleuse, de couleur brun-violacé à maturité. Sa chair blonde (avec des zones vertes près de la peau) est assez ferme et bien parfumée. Poids moyen : 250 à 350 g. Origine : Espagne (septembre à avril) ; Mexique (septembre à décembre) ; Afrique du Sud (mai à septembre) ; Israël (février à avril).

- **Fuerte** : fruit en forme typique de poire, à peau fine et mate de couleur vert sombre. Sa pulpe onctueuse vert tendre possède une saveur prononcée très agréable. Poids moyen : 250 à 400 g. Origine : Israël (novembre à avril) ; Espagne (octobre à avril) ; Afrique du Sud (avril à septembre).

- **Ettinger** : le plus allongé des avocats, avec une fine peau vert tendre, lisse, et une pulpe pâle de saveur très délicate. Origine : Israël (fin septembre à avril), Afrique du Sud (mai à septembre).

- **Nabal** : avocat presque rond, à peau lisse vert sombre veinée de noir. Sa chair ferme et très colorée supporte bien la cuisson. Origine : Israël (janvier à mars).

- **Lula** : gros avocat renflé à la base, à peau vernissée lisse et vert jaune. Chair très tendre lorsqu'il est mûr à point. Origine : Antilles (août à octobre).

Avocat : Résumé

Energétique (138 kcalories aux 100 g en moyenne, mais avec des apports qui peuvent aller jusqu'à 220, voire 360 kcalories), l'avocat est une excellente source d'acides gras insaturés bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire (acide oléique et acides gras essentiels). Il est riche en vitamines : vitamine C (11 mg), vitamines du groupe B, provitamine A, et, plus original, en vitamine E anti-oxydante.

Son apport en minéraux et oligo-éléments est élevé, et très diversifié. Il contribue à la recharge de l'organisme en potassium, magnésium, ainsi qu'en fer, zinc, cuivre et manganèse.

L'avocat servi « mûr à point » est tendre et digeste. Il est préférable de le déguster sans ajout supplémentaire de corps gras (vinaigrette ou mayonnaise), mais en l'accommodant tout simplement avec du jus de citron, un peu de sel et de poivre.

SOURCE WEB Par Medisite.com