

# MEGNARFRUK



Heilsuserfrøðingar hava bara gott at bera feitu fruktini avokado. Eitt nú verður sagt, at ein hálv avokado um dagin minkar vandan fyri bæði hjartasjúkum og krabbameini

**Avokadotræið er veturgrønt og kallast Perseus American. Orðið avokado stavar frá indianskum máli. Træið, sum kann verða upp í 30 metrar høgt, veksur í**

**fjallaskógi í sunnara parti av Meksiko og aðrastaðni í Miðamerika. Avokadotrø verða dyrkað í USA, Spania, Ísrael, Brasil og Avstralia. Fruktin búnast ikki á trønum. Avokado verður heystað óbúnað, og tí eru tær ofta harðar, tá tú keypir tær í handlunum.**



MILDRIÐ JACOBSEN

MILDRIÐ@SOSIALURIN.FO

**E**ftirspurningurin eftir grønu fruktini er vaksin ovurhonds nógv hesi seinastu árin. Fleiri og fleiri eru farin at eta avokado, sum verður brúkt í matgerð av øllum handa slag. Avokado er eitt nú í salatunum, dippum, tvíflísunum og enntá í køkum.

Heilsuserfrøðingar eru á einum máli um, at hóast nógvur kaloriur eru í avokado, so er fruktin sera heilsugóð. Fleiri vilja vera við, at talan er um beinleiðis megnarkost.

Sagt verður, at avokado minkar vandan fyri at fáa hjartasjúkur. Kroppurin hevur brúk fyri feitti, men øll sløg av feitti eru ikki eins sunn. Í avokado eru stórar nøgd-

ir av ómettaðum feitti, sum fyrirbyrgir hjartasjúkum og lækkar blóðtrýstið. Mælt verður eisini til at eta avokado fyri at lækka kolesteroltalið.

Feittið í avokado fitar sjálvandi eins nógv og annað feitt. Viðmælt verður tí ikki at eta meira enn eina avokado um dagin. Ein hálv avokado er eisini nóg mikið.

Fleiri ymisk evni og protein í avokado verða eisini hildin at minka vandan fyri krabbameini, eitt nú tá talan er um brótskrabba og krabba í bløðruhálskertlinum.

Nógv bendir eisini á, at avokado linnar pínu av slitgikt í knøum.

Tað er ongin ivi um, at tað eru nógv fleiri kaloriur í avokado enn í aðrari frukt og grønmeti. Men

## Soleiðis búnast avokadoir skjótari:

Er avokadoin grønt og hørð búnast hon í stovuhita eftir 4 til 5 døgum. Um búningin skal ganga skjótari, ber til at koyra avokadoina í ein pappírsposa saman við einari banan ella einum súrepli. Tá skinnið er svart ella myrkagrønt, og avokadoin er eitt sindur bleyt at trýsta á, er hon búgvín.