

# AVOKADONUN BESİN DEĞERİ ve KULLANIM ALANLARI

**Süleyman BAYRAM Ziraat Yüksek Mühendisi**

## İnsan Beslenmesindeki Önemi

Avokadonun yetiştiricilik alanlarının sınırlı olması, yüksek besin değerinin ve kendine özgü tadının bulunması nedeniyle, pazarda yüksek fiyatla alıcı bulmaktadır. İhracat şansı oldukça yüksek olan bu türün tüketimi, özellikle ekonomik gelir düzeyi yüksek birçok Batı Avrupa ülkesinde giderek artmaktadır.

Avokado, her yerde çok sayıda diyetisyen ve uzman tarafından tavsiye edilmektedir. Ayrıca, sağlık üzerinde olumlu etkisi olan besinler için söylenen '**fonksiyonel gıda**' olarak kabul edilmektedir. 100 gramda yaklaşık 167 kalori ile mükemmel bir enerji kaynağıdır. Yağ içeriğinin dörtte üçünden fazlası kandaki kolesterolü düşürücü etkisi olan doymamış yağ asidinden (çoğunlukla oleik asit) oluşmaktadır.

Avokadonun kendine özgü tadının ve aromasının oluşmasında yağının büyük önemi bulunmaktadır. Avokado yağının insan beslenmesindeki önemi; atherosklerotik kalp hastalıklarına (kalp damarlarının daralması ve tıkanması) neden olan kandaki düşük yoğunluktaki lipoprotein (LDL) kolesterol seviyesini azaltan, tekli doymamış oleik asidi içermesidir.

Avokado meyvesi antioksidan vitaminler olarak bilinen A, C ve E vitaminlerince oldukça zengindir. Glutathion ve lutein gibi diğer doğal antioksidanları da bulunmaktadır. Bu vitaminler kandaki düşük yoğunluktaki lipoproteinlerin (LDL) oksidasyonunu azaltarak kalp hastalıklarını azaltmada olumlu rol oynamaktadır. Ayrıca, meyve yüksek çözülebilir lif içeriğine sahiptir.

Avokadonun meyve eti diğer meyvelerden proteince daha zengindir. Ancak et, süt ve bakliyat ile karşılaştırıldığında onlardan daha az protein içeriğine sahiptir. Diğer meyvelerden daha yüksek miktarda asparagin, aspartik asit, glutamin ve glutamik asit gibi serbest aminoasitleri içermektedir.

Meyve etinde, bütün temel asitler bulunmaktadır. Avokado meyve eti fizyolojisi demir bakımından oldukça zengindir. Fareler üzerinde yapılan deneylerde; kansızlığı iyileştirici veya önleyici olarak potansiyel bir değerinin olduğu vurgulanmaktadır.

## Avokado Neden Sağlıklı Bir Besin?

- İçerdiği doymamış yağ asitleri ile kanda kolesterolün yükselmesini önler, dolayısıyla kalp ve damar hastalıkları için en iyi ilaçtır.
- Avokado, vücutta toksit maddeleri yok eder. Böylece, yaşlanma sürecini yavaşlatarak hastalıkları önlemede etkin rol oynar.
- İçerisinde bulunan protein, mineral madde (özellikle potasyum ve magnezyum) ve vitaminler bakımından küçük çocukların ve hamile kadınların dengeli ve sağlıklı beslenmesinde önemli rol oynamaktadır.
- Avokado, vücudun gençleşmesi, hücrelerin yenilenmesi ve canlılığı ile kalp, böbrek ve kasların sağlığı içinde önemli bir besindir.
- İnsanlarda üreme sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.
- Avokado, vücudun karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmasında düzenleyici olarak görev yapar.

## Avokado Nerelerde Kullanılır?

Avokadonun gıda endüstrisinde tüketilmesinin yanında yağ içeriklerinden dolayı, kozmetik endüstrisinde de kullanılmaktadır. İtalya ve Fransa'da avokado yağı çok fazla ilgi çekmektedir.

- Avokado yağı kozmetik sanayinde de önemli bir hammaddedir. Avokado yağından güneş koruyucu ve güzellik kremleri, sağlık sabunları ve kozmetik içerikli şampuanlar yapılmaktadır.
- Cildi güzelleştirmek, yumuşaklık ve

canlılık vermek, özellikle kuru ciltlerin kaybettiikleri nemi kazandırmak için avokado maskeleri evde bile basit bir şekilde yapılabilmektedir.

## Avokadonun Meyve Eti İçeriği Nasıl?

Avokado diğer besinler ile kıyaslandığında; enerji ve yağ içeriği, protein ve B vitaminince önemli oranda daha zengin olduğu görülmektedir (Tablo 1). A ve C vitaminlerince ise oldukça zengindir. Avokadonun meyve eti bileşimi (su,protein, karbonhidrat, vitaminler, mineral maddeler, lipidler ve diğer) Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Bazı meyve türlerinin 100 gr. meyve eti bileşimleri ve içerdikleri vitaminler.

Besin Maddesi	Enerji kJ/Kcal	Su %	Lif g	Yağ g	Protein g	Şeker g	Vitaminler					
							A ug	C mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	E mg
Elma	207/49	84	2.3	0	0.4	11.8	2	15	0.02	0.01	0.05	0.5
Kayısı	153/36	87	2.1	0	1.0	8.0	420	5	0.06	0.05	0.06	0.5
Muz	375/88	76	2.7	0	1.2	20.4	3	10	0.04	0.03	0.36	0.3
Kiraz	221/52	86	1.2	0	0.0	13.0	40	10	0.02	0.02	0.04	0.1
İncir	340/80	80	2.0	0	1.0	19.0	10	3	0.06	0.05	0.11	-
Greyfrut	128/30	90	1.4	0	0.9	6.6	0	40	0.07	0.02	0.03	0.5
Üzüm	274/64	83	2.2	0	0.6	15.5	0	3	0.03	0.01	0.08	0.6
Limon	51/12	96	1.8	0	0.0	3.0	0	40	0.06	0.02	0.04	0.8
Mandarin	177/42	88	1.9	0	0.9	9.5	12	30	0.08	0.03	0.08	0.4
Portakal	198/47	87	1.8	0	1.0	10.6	2	49	0.07	0.03	0.06	0.1
Şeftali	151/36	89	1.4	0	1.0	7.9	15	7	0.01	0.02	0.02	0.0
Armut	201/47	86	2.1	0	0.3	11.5	0.0	4	0.01	0.01	0.02	0.1
Nar	343/81	82	3.4	0	1.0	17.0	10	7	0.05	0.02	0.31	-
Zeytin	586/142	75	4.4	14	1.0	3.0	50	0	0.03	0.08	0.00	2.0
<b>Avokado</b>	<b>523/126</b>	<b>81</b>	<b>0.2</b>	<b>10</b>	<b>2.0</b>	<b>7.0</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>0.36</b>	<b>3.2</b>

Kaynak: 1996, Nevo Foundation, Netherlands Nutrition Centre

**Besin Değeri ('Hass' eşidinin 100 gr. meyve etinde)**

Besin	Deęer	Özellikler
<b>Enerji</b>	<b>167 kcal (697 kj)</b>	
Su (g)	72	
Protein (g)	2	
Karbonidrat (g)	9	Antioksidan özellikleri olan glutathion içerir
<b>Lipidler (g)</b>	<b>15</b>	
•Doymuş	2	
•Çoklu doymamış	2	Kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olur
<b>•Tekli doymamış</b>	<b>10</b>	Oleik asit, kanda iyi huylu kolesterol (HDL)'ün optimum seviyesinin elde edilmesinde rol oynar
•Kolesterol	0	
<b>•Beta sitosterol (mg)</b>	<b>76</b>	Kandaki kolesterol seviyesini düşürmeye yardımcı olur
<b>Lif</b>	<b>6.8</b>	
<b>Mineraller</b>		
• Kalsiyum (mg)	13	Kemikler için önemlidir
• Fosfor(mg)	54	Sağlıklı kemikler ve dişler için gereklidir
• Sodyum(mg)	8	
<b>• Potasyum(mg)</b>	<b>507</b>	Sinir ve kaslar için önemlidir
• Demir (mg)	0.6	Kanda oksijen transferi için önemlidir
• Çinko (mg)	0.7	Cilt için önemlidir
• Bakır (mg)	0.2	Hücre gelişimini artırır
• Manganez (mg)	0.1	Metabolik reaksiyonların iyi işlemesi için önemlidir
• Selenyum (ug)	0.4	Hücreler için önemlidir
<b>• Magnezyum (mg)</b>	<b>29</b>	Kaslar ve sinirler için mükemmeldir
<b>Vitaminler</b>		
<b>• C Vitamini (mg)</b>	<b>8.8</b>	Doğal bağışıklık sistemini harekete geçirir
• B1 Vitamini (mg)	0.1	Sinirler için önemlidir
• B2 Vitamini (mg)	0.1	Enerji, sinirler ve cilt için önemlidir
• B3 Vitamini (mg)	1.9	Cilt ve beyin aktiviteleri için mükemmeldir
• B5 Vitamini (mg)	1.5	Bir bütün olarak metabolizma ve sağlıklı saçlar için önemlidir
• B6 Vitamini (mg)	0.3	Sinirler ve kan için önemlidir.
<b>• Folate (ug)</b>	<b>89</b>	Sinir sistemi için önemlidir; doğuştan şekil bozukluklarını önlemeye yardımcı olur
• A Vitamini (IU)	147	Gözler ve cilt için önemlidir
<b>• E Vitamini (mg)</b>	<b>2</b>	Antioksidan, hücre yaşlanmasını yavaşlatır
• K Vitamini (ug)	21	
<b>Diğer</b>		
<b>• Beta-karotin (ug)</b>	<b>63</b>	
<b>• Alfa-karotin (ug)</b>	<b>24</b>	
• Beta-kriptoksantin (ug)	27	
<b>• Lutein + zeaksantin (ug)</b>	<b>271</b>	Antioksidan; hücre dejenerasyonunu yavaşlatır