

## **KHASIAT AVOKADO MEMANG LUAR BIASA**

Oleh: Tuan Nurdini binti Tuan Ghazali, 1171234

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 15 April 2020*

Avokado atau nama saintifiknya *Persea americana* berasal dari Mexico. Diklasifikasikan sebagai keluarga tumbuhan berbunga *Lauraceae*, avokado menghasilkan buah yang berbentuk agak bujur dan berkulit hijau, sedikit berkilat serta agak berwarna kehitaman apabila masak.

Isi avokado berwarna seakan-akan kuning cair dan mempunyai biji yang agak besar di tengahnya. Buah, daun, biji dan kulit kayu adalah bahagian yang digunakan untuk tujuan perubatan.

Avokado sangat kaya dengan khasiat zat besi, protein, kalsium, potasium, vitamin A dan C dan banyak lagi. Sebiji buah avokado dipercayai mengandungi lebih kurang 300 kalori dengan 88 peratus daripadanya adalah lemak.

Buah avokado mempunyai khasiat yang sangat luar biasa dan dikatakan berupaya memberi kebaikan kepada manusia berikutan manfaatnya dari segi kesihatan dan kecantikan.

Kajian terkini yang dijalankan oleh penyelidik di Universiti Pennsylvania State mendapati bahawa amalan memakan sebiji avokado setiap hari boleh membantu menurunkan tahap kolestrol.

Kolestrol yang melekat pada dinding salur darah seringkali menyebabkan strok atau serangan jantung yang menjadi salah satu punca kematian di serata dunia.

Kajian yang dilakukan di Pusat Perubatan Wesley menyatakan, pengambilan setengah biji avokado setiap hari selama sebulan boleh membantu menurunkan berat badan dan tahap kolestrol.

Justeru, individu yang ingin mengurangkan berat badan ke tahap yang ideal disarankan untuk memakan avokado setiap hari.

Avokado merupakan sejenis buah yang kaya dengan serat semulajadi yang tinggi. Amalan pengambilan makanan yang sarat dengan serat ataupun fiber semulajadi secara berkala dan mencukupi boleh melancarkan proses penghadaman serta membantu mengatasi masalah sembelit.

Menurut pakar kulit dari Schweiger Dermatology Group di Amerika Syarikat, Dr Karen Hammerman, salah satu khasiat avokado untuk kulit adalah untuk mencegah penuaan. Tidak dapat disangkal lagi, avokado boleh melambatkan proses penuaan kerana ia kaya dengan antioksidan yang bertindak sebagai agen antipenuaan.

Jelitawan Lupita Nyong'o mendedahkan bahawa beliau hanya menggunakan minyak avokado untuk merawat wajah, rambut dan tubuhnya. Pengakuan beliau itu membuktikan minyak avokado sangat berkesan dan mampu merawat wajah serta tubuh.

Minyak yang diekstrak dari buah avokado merupakan salah satu bahan utama yang ditambah dalam pembuatan kosmetik. Ia boleh menyuburkan kulit dan menjadikannya segar serta licin secara semulajadi.

Selain itu, minyak yang diperolehi dari biji avokado juga boleh merawat masalah keradangan kulit. Gunakanlah produk penjagaan kulit berasaskan minyak avokado setiap hari untuk mendapatkan kulit yang lembap dan sihat.

Kesannya pasti sangat memuaskan kerana khasiat minyak avokado berupaya mengekalkan kelembapan kulit serta mengatasi masalah kulit kering.

Bagi mereka yang mementingkan aspek penjagaan kulit dengan menggunakan bahan semulajadi, avokado merupakan salah satu pilihan terbaik. Sama ada dimakan begitu sahaja atau dijadikan minyak, avokado mempunyai manfaat yang besar terhadap kesihatan dalaman dan luaran manusia.



