



Avocado

Botanische informatie:

De avocado (*Persea Americana*) is een boom afkomstig uit Zuid-Centraal Mexico, geklassificeerd als lid van de bloeiende plantenfamilie *Lauraceae*. Avocado verwijst ook naar het fruit van de boom, wat botanisch gezien een grote bes is met één zaad. Het wordt vaak 'alligatorpeer' genoemd, door zijn vorm van een peer en een groene, hobbelige schil... als een alligator. Avocado's zijn commercieel waardevol en worden gekweekt in tropische en mediterrane klimaten. Ze hebben een groen, vlezig lichaam dat peervormig, eivormig of bolvormig kan zijn. Commercieel, rijpen ze na het oogsten. Het geelgroene vruchtvlees is eetbaar, maar de schil en het zaad worden weggegooid. Het vruchtvlees van een avocado kan tot 30% olie bevatten, maar er zit heel weinig in het zaad (ongeveer 2%) of de schil (ongeveer 7%). Het hoge oliegehalte van de avocado is bekend sinds de Azteekse tijd en de vrucht wordt soms 'plantaardige boter' of 'boterpeer' genoemd. De olie geperst uit avocado blijkt een zeer hoge voedingswaarde te hebben. Avocado olie is een van de weinig eetbare oliën die niet afkomstig is van zaden; het wordt geperst uit de vlezige pulp rondom de avocado pit. Als voedingsolie wordt het gebruikt als ingrediënt in gerechten en als bakolie. Het wordt ook gebruikt in cosmetica, waar het zeer waardevol is door de regeneratieve en hydraterende eigenschappen.

Samenstelling:

Lipiden: het belangrijkste vetzuur van avocado is oleic acid, gevolgd door palmitic acid en linoleic acid. De vetzuren aanwezig in kleine hoeveelheid, zijn myristic, palmitoleic, stearic en linolenic acid.

Vitaminen: A, B, C, D en E.

Mineralen: Avocado bevat een groter mineraalgehalte dan andere vruchten. Belangrijkste mineralen in avocado zijn kalium, mangaan, fosfor en silicium.

Hoog sterolgehalte: ongeveer 10%.





Voordelen:

- Verbeterd het vermogen van de huid om collagen aan te maken, wat helpt om de huid stevig te houden en de effecten van veroudering te verminderen.
- Cellulaire regeneratie – avocado olie is geweldig voor een dunne, kwetsbare huid. De herstellende eigenschappen zijn te danken aan het hoge sterolgehalte.
- Haargroei en –voeding – de olie voedt het haar en bevordert de groei van het haar door het vetgehalte en de aanwezigheid van vitamine E.
- Behandeld huidziekten – avocado olie kan gebruikt worden als natuurlijke behandeling voor een veelvoud van huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis. De olie ondersteunt de genezing van wonden en brandwonden en verlicht en geneest de uitslag veroorzaakt door luiers.
- Zonbescherming – de olie bevat Omega-3, wat ideaal is om de huid te beschermen tegen UV-stralen. De Omega-3 vormt een beschermende laag op de huid en beschermt tegen verbranding door de zon en ouderdomsvlekken.
- Hydraterend – avocado olie is extreem rijk aan oleic acid. Een geweldig hydraterend en regenererend vetzuur, dat van nature voorkomt in menselijk talg.

Toepassingen:

- Makeup
- Lip verzorging
- Verouderende huid
- Zonproducten
- Haarverzorging
- Eczeem, Psoriasis en andere huidaandoeningen
- Droge, gebarsten huid



Technical Trading