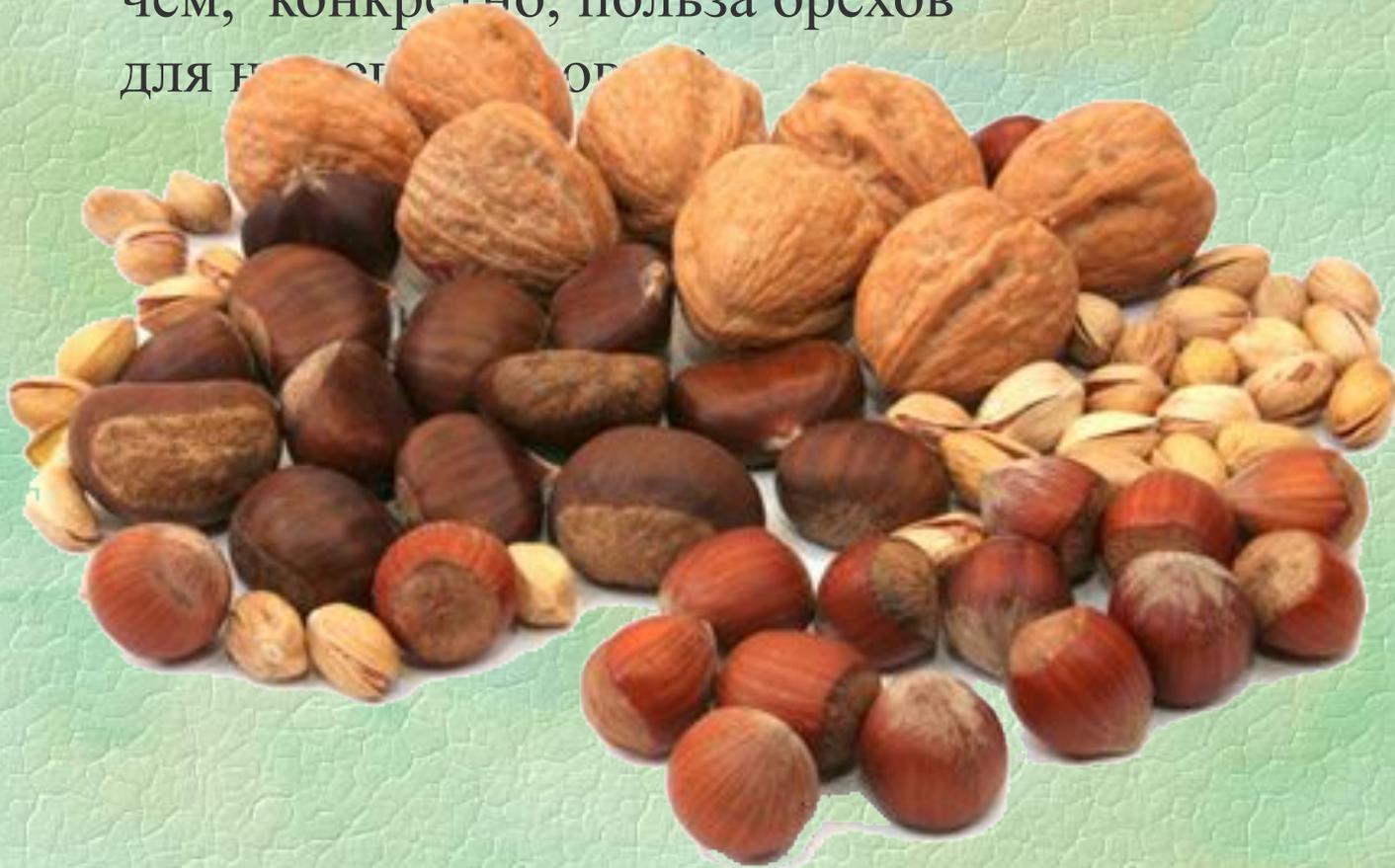




Полезные орехи и их свойства

Орехи – всем нам известный и многими любимый продукт – грецкие, лесные, миндаль... Кто из вас не любит погрызть орешков сидя в кресле возле телевизора? А вот известно ли вам чем полезны орехи, полезные свойства орехов и в чем, конкретно, польза орехов для здоровья человека?

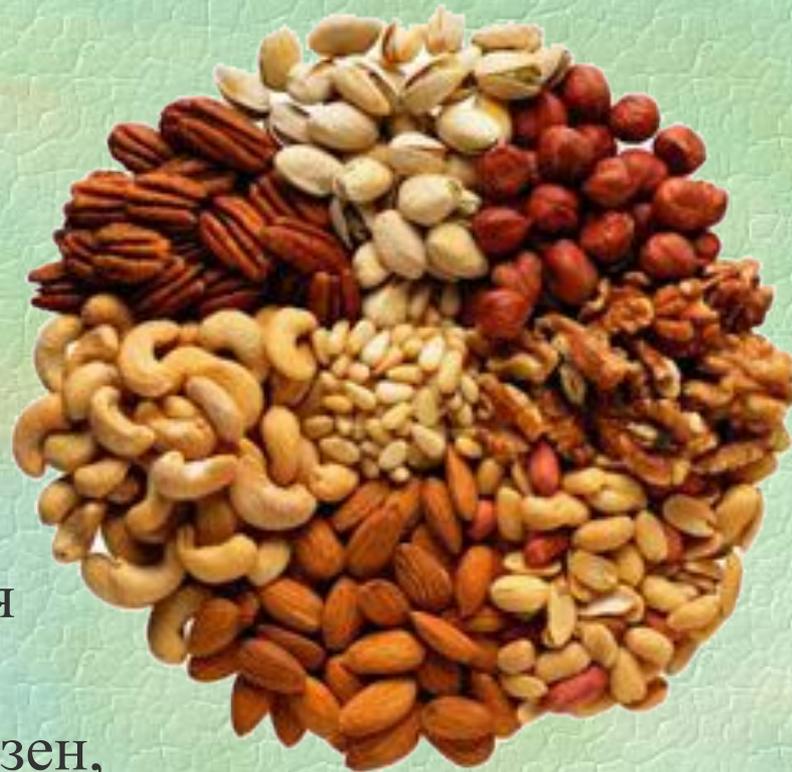


Прежде всего – орехи богатый источник белка и жиров.

Как утверждают, по содержанию аминокислот орехи сопоставимы с мясом, а по другим показателям даже превосходят его.

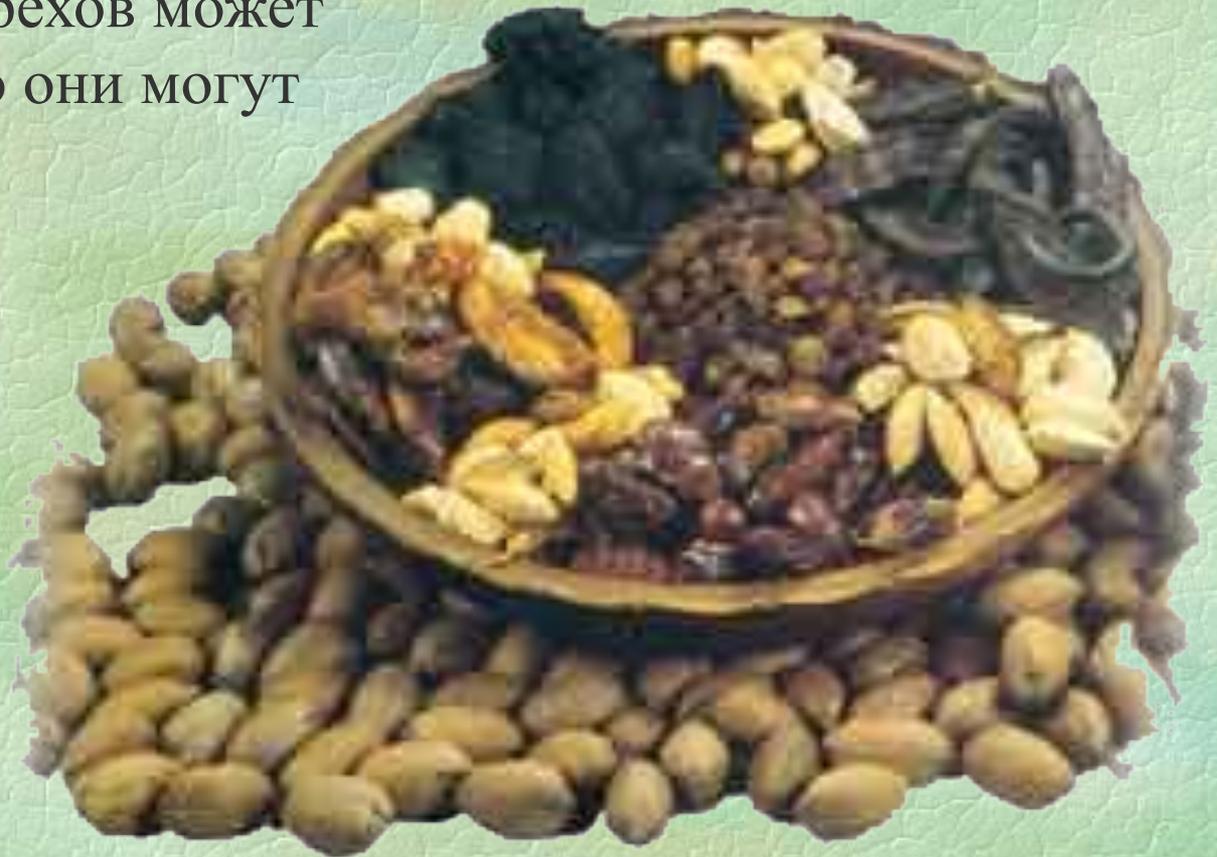
Орехи могут стать для вас отличным средством поддержания здоровья круглый год.

Этот пищевой продукт столь полезен, что вы можете употреблять его хоть и ежедневно. Не так давно исследователи привели доказательства того, что лишь 50 грамм фисташек, съедаемых ежедневно, приводят в норму содержание холестерина.



Употребление 13 грамм смеси из различных орехов ежедневно поможет снизить вероятность развития сердечного приступа на 30% благодаря наличию в орехах жирных кислот Омега – 3.

Помимо благотворного влияния на функции человеческого сердца, польза орехов может быть и в том, что они могут послужить для профилактики развития слабоумия и для здоровья вашей кожи.



Фундук

Фундук был известен ещё в древние времена.

Наши предки делали из него амулеты от нечистой силы и природных катаклизмов.

Этот вид орехов содержит большое количество витаминов А и Е.

Улучшает деятельность головного мозга. Лучше всего употреблять в сыром виде.





Основные полезные свойства орехов фундук в том, что они являются источником химических веществ, предупреждающих развитие онкологических заболеваний.
Калорийность: 360 ккал /50 грамм.

Орехи фундук не рекомендуется употреблять при тяжелых формах диабета или при тяжелых печеночных болезнях.



Кешью

В рецептах индийской и азиатской кухни часто присутствуют орехи кешью. Их используют для приготовления первых и вторых блюд,

закусок, соусов, десертов.

Кешью обладают свойством укреплять иммунитет, улучшать сердечную деятельность и даже успокаивать зубную боль.





Всего двадцать орешков кешью в день и ваш организм получит суточную норму железа.

Перед употреблением орехи необходимо обжарить, так как в сыром виде они безвкусны.



Этот орех полезен как источник различных микро – и макроэлементов: кальция, меди, магния, железа; содержит олеиновую кислоту.



Жирных кислот в этом виде орехов меньше всего среди прочих.

Калорийность: 280 ккал /50 грамм.



Фисташки

Фисташки часто называют «улыбающимися орешками». Но, несмотря на их низкокалорийность и богатый минералами и витаминами состав, особо увлекаться ими не стоит.

Суточная норма для взрослого человека – всего пятнадцать орешков.



Фисташки помогут при лечении болезней пищеварительного тракта, дыхательных путей, малокровия и желтухи, при токсикозе у беременных, а также они повышают репродуктивную способность мужчин.



У этих орехов полезные свойства заключаются в содержащемся в них антиоксиданте — лютеине, и питательности этих орехов.

Они помогают устранять из организма вредный избыток холестерина.



Содержание калорий:
280 ккал. /50 грамм.

Миндаль

Людам, склонным к заболеваниям сердца, врачи настоятельно рекомендуют

съедать не менее 60 грамм миндаля в неделю.

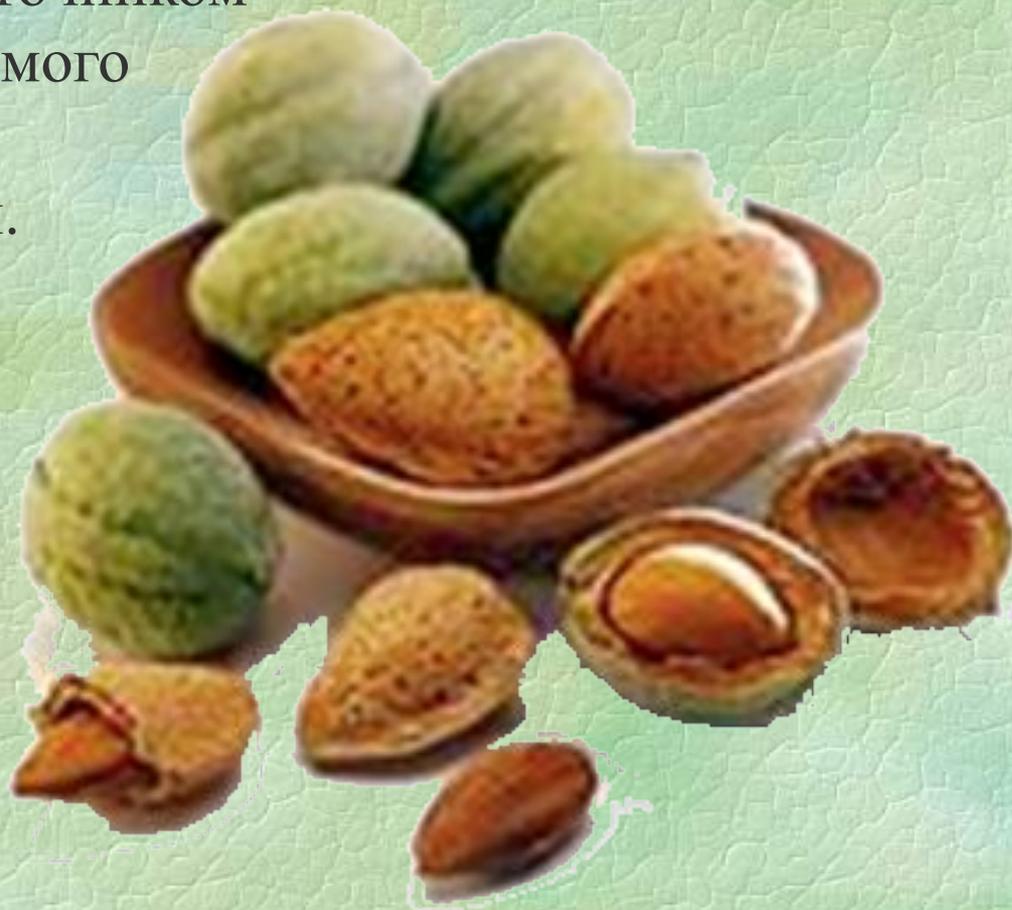
Миндаль богат фосфором, калием и железом.

Часто используется в приготовлении десертов.

В Испании считается элитным орехом. При покупке стоит обратить внимание на крупные орешки без повреждений.



Полезные свойства этих орехов, заключаются в том, что они предупреждают развитие сердечных заболеваний, поскольку содержат Омега – 3 и растительный стерол. А так же являются источником витамина Е, необходимого для нормального умственного развития.
Калорийность:
305 ккал /50 грамм.



Но при повышенной частоте сердечных сокращений следует ограничить употребление миндаля. Чрезвычайно опасен может быть незрелый миндаль (в нем содержатся цианиды, что может вызвать отравление).



Грецкий орех



На Кавказе грецкий орех почитается как священное дерево.

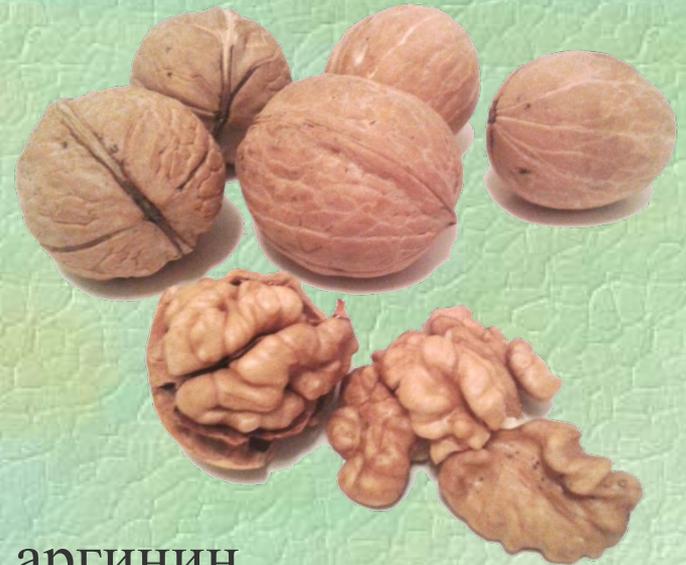
Там можно встретить деревья возрастом более четырёх веков.

Плоды содержат большое количество незаменимых аминокислот, дубильных веществ и ценных минералов.

Помогут при физическом истощении, малокровии, болезнях нервной системы, сердца и желудка. Регулярное применение защитит мужчин от полового бессилия.



Главные полезные свойства грецких орехов в том, что у них есть вещества, нормализующие уровень холестерина в организме.



Это аминокислота аргинин, которая благотворно сказывается на работе сердца, фолиевая кислота.

Калорийность орехов:
345 ккал /50 грамм.

Грецкие орехи могут быть опасны для людей с проблемами кожи (при псориазе, экземе, к примеру).

Их компоненты могут вызвать обострение таких недугов.

Не рекомендованы также грецкие орехи людям, страдающим болезнями кишечника, поджелудочной

причиной



Кедровые орешки

О полезных свойствах кедровых орешков писал ещё средневековый врач и учёный Авиценна. Современная наука только подтвердила выводы учёного.



Орешки отличаются большим содержанием витаминов, макро- и микроэлементов при малом содержании клетчатки.



Особенно полезны детям и пожилым. Однако людям, склонным к ожирению, стоит ограничить потребление кедровых орехов.

Бразильский орех

Самым вкусным орехом по праву считается бразильский орех. Его используют как закуску, при приготовлении салатов и десертов.

Всего два ореха в день, и ваш организм получит суточную норму селена, нехватка которого ведёт к преждевременному старению.

Кроме этого бразильские орехи подарят вам заряд бодрости и энергии, красивую, чистую кожу и уменьшат риск сердечных и онкологических заболеваний.





Является источником таких элементов, как селен (антиоксидант), цинк; укрепляет иммунитет.

Селен и цинк благотворно сказываются на функциях предстательной железы.
Калорийность:
343 ккал /50 грамм.



Кокос

Самые крупные орехи на Земле – кокосовые. Вес одного ореха может достигать четырёх килограмм.

Кроме прекрасного вкуса и аромата, кокосы содержат большое количество витаминов группы В, макро- и микроэлементов.



Благотворно влияют на иммунитет, зрение, пищеварительную систему, работу щитовидной железы.

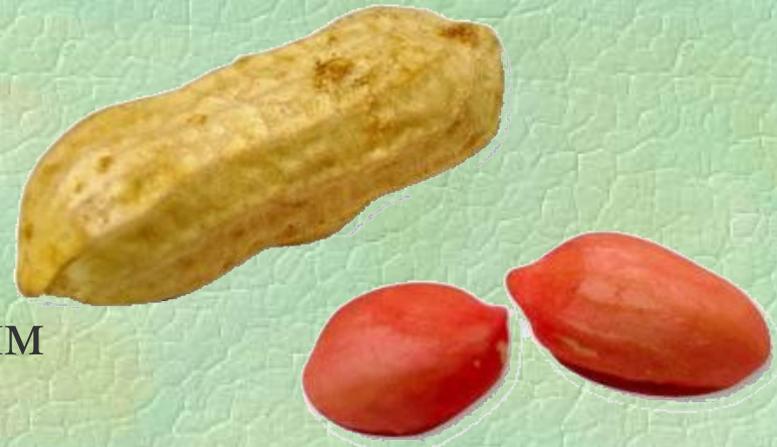


Кокосовое молочко обладает омолаживающим эффектом.

Арахис

Земляной орех – арахис.

В мире насчитывается около 70 видов. Арахис является прекрасным антиоксидантом.



Улучшает зрение, слух и память.

Используется не только как пищевой продукт, но и как сырьё в химической промышленности при изготовлении пластмассы, синтетических ниток и клея.

Арахис очень богат белками,
витаминами В₁, В₆.

Кроме того, в нем содержится ниацин,
необходимый для нервной
системы.

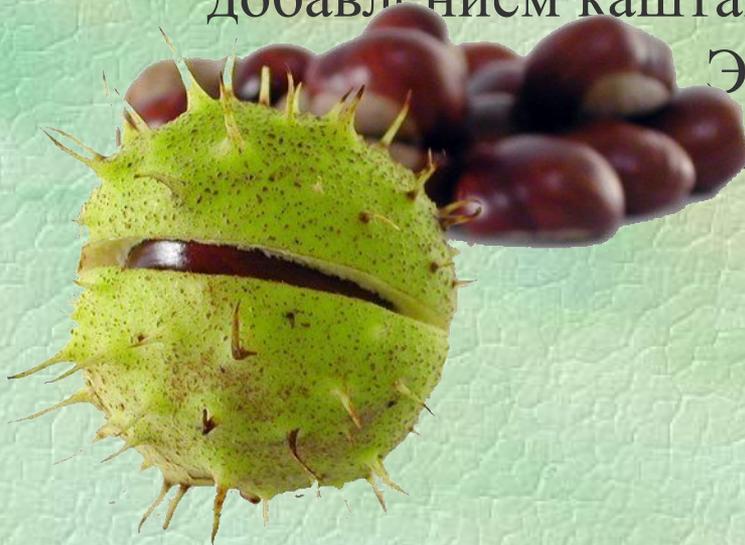


Калорийность: 310 ккал /50
грамм.

Каштаны

Любимое лакомство многих французов и итальянцев – каштаны. Во Франции даже есть праздник-день Каштана. В этот день по всей стране витает ароматный запах жареных каштанов, который идёт от жаровен, установленных прямо на улицах. Во всех кафе можно заказать вкусные блюда с добавлением каштанов.

Это могут быть супы, суфле, салаты, а также различные десерты.



Но в пищу пригодны не все виды, а только плоды каштана посевного.

Они содержат большое количество клетчатки, витаминов С и В.

Диетологи настоятельно советуют вегетарианцам включать каштаны в свой рацион.



Макадамия

Она же – австралийский орех. Источник мононенасыщенных жиров – 85% (для сравнения – в оливковом масле – 70%), необходимых для нормальной работы мозга жирных кислот Омега 3, 6 и 9.



Имеет особенность положительно влиять на уровень холестерина (как и фисташки).

Содержание калорий:
390ккал /50 грамм.



Пекан

Пекан содержит витамины А, Е, кальций и железо, а также является близким родственником грецкого ореха.



Хорошо снимает усталость и возбуждает аппетит.



Источники:

□ <http://bigpicture.ru/?p=360676>

□ <http://www.bugaga.ru/interesting/1146737278-orehi-i-ih-poleznye-svoystva.html>

□ <http://yazdorovee.ru/svoystva-orexov-i-v-chem-polza-orexov-dlya-nashego-zdorovya>

□ http://www.lifeokey.ru/view_post.php?id=169

□ <http://tumannyj.ru/p0254.htm>

□ <http://super-lady.ru/publ/1-1-0-778>





Спасибо за внимание!