

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
„БУРЯТСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ИМ.В.Р ФИЛИППОВА“

Пищевая ценность орехов кедра сибирского.  
Урожайность.

Подготовил: Шарбии Айдамир  
Группа 1105

## Урожайность

- Хороший урожай шишек образуется раз за два, иногда пять лет. Собрать его надо за месяц. Иногда процесс добычи кедровых орехов называют «бить шишки». Специальным «колотом» ударяют по дереву, опавшие шишки очищают, молотят, сушат. Созревание шишек происходит 15 месяцев. Количество орешков, находящихся в одном плоде составляет около 150 штук. Максимальный урожай одной кедровой сосны укладывается в 15 кг. Во время роста меняется цвет шишек от сиреневого оттенка до бурого, что напоминает о начале сбора. Внести какие-то новые технологии в процесс сбора шишек сложно, поэтому стоимость орехов высокая. Несмотря на этот факт, вкусное ядро кедрового ореха, пользуется спросом, является достойным хозяином в рационе нашего питания.



## Состав, калорийность

- Хороший урожай шишек образуется раз за два, иногда пять лет. Собрать его надо за месяц. Иногда процесс добычи кедровых орехов называют «бить шишки». Специальным «колотом» ударяют по дереву, опавшие шишки очищают, молотят, сушат. Созревание шишек происходит 15 месяцев. Количество орешков, находящихся в одном плоде составляет около 150 штук. Максимальный урожай одной кедровой сосны укладывается в 15 кг. Во время роста меняется цвет шишек от сиреневого оттенка до бурого, что напоминает о начале сбора. Внести какие-то новые технологии в процесс сбора шишек сложно, поэтому стоимость орехов высокая. Несмотря на этот факт, вкусное ядро кедрового ореха, пользуется спросом, является достойным хозяином в рационе нашего питания.



## Полезные свойства

- Жиры, содержащиеся в ядре кедрового ореха, относятся к разным типам, в том числе к наиболее редкому виду Омега-3. Соотношение жирных кислот в орехе считают самым благоприятным для здоровья. Рацион предков имел равные доли соединений Омега-6, Омега-3. Питание современного человека нарушало это соотношение, увеличив долю жиров Омега-6 во много раз. Излишек жирных кислот Омега-6 создаёт условия для появления серьёзных осложнений в деятельности организма. Использование, например, масла кедрового ореха, уравнивает баланс этих жирных кислот, принося большую пользу человеку.
- Белок, находящийся в кедровом орехе, по составу похож на белок человека. Он усваивается на 99%, компенсируя белковую потребность даже сторонникам вегетарианского питания.



## применение

- Настой орехов на обычной водке. Крупные кедровые орехи вместе со скорлупой заливают водкой, выдерживают около недели до образования раствора, имеющего коричневый оттенок, смолистый вкус. Процеживают, сливают в другой стеклянный сосуд, употребляют по половине стакана до трёх раз за день во время еды. Рекомендуются для восстановления гормональных расстройств любого типа. Настойку рекомендую использовать для избавления от застарелого кашля, принимая её по большой ложке утром.
- Водный настой скорлупы. Старинный рецепт рекомендуется применять во время лечения кровотечений из матки, осложнённых родов, климакса. Стаканом крутого кипятка заливается столовая ложка скорлупы, настаивается около трёх часов. Пьют до семи раз за сутки по половине стакана.
- Спиртовая настойка. Скорлупа заливается спиртом, выдерживается месяц в защищённом от света месте. Процеживают, принимают по каплям, растворив их в столовой ложке воды. Количество капель ежедневно увеличивается с двух до двадцати. Курс лечения болей в суставах продолжается около трёх недель. Принимают средство всегда в одно и то же время. Обычно лечение повторяют через три дня четыре раза подряд.
- Масло ореха. Его считают природной кладовой различных полезных элементов. Масло, помогает нормализовать работу печени, желудка. Способствует выводу токсических веществ из организма, улучшает состав крови, укрепляет нервную систему, помогает поддерживать требуемый уровень холестерина, стимулирует работу половых желез.

## Противопоказания

- Кедровые орехи относятся к экологически чистым продуктам, не имеющим противопоказаний для употребления. Их могут употреблять люди всех возрастов для питания, лечения, профилактики многих заболеваний. Ограничения существуют для немногочисленного количества людей, страдающих индивидуальной непереносимостью этого вида орехов. Необходимо внимательно относиться к срокам хранения, покупке плодов. Орехи, поражённые грибком, гнилые, прогорклые создают вред, обнаруживая себя появлением металлического привкуса. Большое содержание жиров в орехах требует хранения их в прохладном месте.
- Предлагая кедровые орехи маленьким детям, надо внимательно следить за их употреблением. Чтобы они случайно не очутились в дыхательных путях.
- Людям, имеющим избыточный вес, надо соблюдать рекомендуемые нормы употребления. 20 г можно использовать в диетическом салате, сделав его вкусным, полезным, заменяющим по калорийности