



ОРЕХИ В НАШЕМ РАЦИОНЕ

Орехи – один из самых питательных и полезных продуктов для организма человека, польза которых неоценима.

Регулярное, но умеренное их употребление позволяет снизить риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, нормализовать уровень холестерина и глюкозы. Орехи рекомендованы людям в восстановительный период после перенесенных болезней и оперативных вмешательств. В составе растительного продукта содержится свыше 20 микро- и макроэлементов, а также много незаменимых витаминов.

- **Грецкие орехи** наиболее доступны и популярны в нашей стране. Они содержат в два раза больше антиоксидантов, чем любые другие виды орехов. Эти плоды отличаются повышенным содержанием йода, что особенно полезно для профилактики заболеваний щитовидной железы. При регулярном употреблении небольшого их количества значительно снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Благоприятное воздействие на организм обеспечивается за счет наличия в грецких орехах витаминов А, В, С, Е и Р, а также повышенного содержания кальция, магния, йода, фосфора, железа и др.



- **Миндаль** также является отличным антиоксидантом. Его состав отличается повышенным содержанием витамина Е и витаминов группы В. Употребление миндаля рекомендовано людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гипертонией, повышенным уровнем холестерина. Включение этого плода в рацион благотворно сказывается на состоянии селезенки и печени, мочевого и желчного

пузыря. В современной медицине миндальный орех применяется при лечении пневмонии, астмы, стоматита, изжоги и т. д.

- **Фундук**, более известный как лещина или лесной орех, богат полиненасыщенными жирными кислотами. Он рекомендован людям с повышенными умственными нагрузками. В его составе преобладают витамины А, В, С и Е, кальций, фтор, цинк, магний, калий и марганец. Специалисты советуют включать фундук в свой рацион людям, страдающим от ожирения, хронической усталости, истощения. Не менее важен данный вид орехов для состояния иммунной системы, улучшения кровообращения, устранения нарушений обмена веществ.





- **Кешью** — очень вкусные экзотические орехи, являющиеся особыми любимцами, как детей, так и взрослых. Даже небольшие порции кешью позволяют нормализовать уровень холестерина, насытить головной мозг жирными кислотами омега-3 и укрепить сердечно-сосудистую систему. Кроме того, такие орехи положительно влияют на скорость метаболизма, состояние иммунитета и даже на зубную эмаль.

- **Фисташки** — высококалорийные орехи, состав которых изобилует витаминами А, В, С и Е, аминокислотами, калием, магнием, кальцием, фтором, цинком и другими незаменимыми для организма минералами. Включать фисташки в свой рацион необходимо людям, испытывающим повышенные умственные и физические нагрузки. Они незаменимы при истощении организма, состоянии усталости и в периоды восстановления после перенесенных заболеваний.



- **Арахис** богат полифенолами, которые защищают клетки от негативного влияния внешних факторов и преждевременного старения. Употребление арахиса позволяет снизить уровень вредного холестерина, улучшить состояние нервных тканей, сердечной мышцы, а также печени. Состав арахиса делает его незаменимым продуктом при усталости и бессоннице. Употребление данного продукта в умеренных количествах позволяет улучшить умственную деятельность, слух и зрение, а также повысить либидо.

Орехи не только отличаются высокой энергетической ценностью и богатым витаминным составом, но и являются тяжело усвояемой пищей. Именно поэтому детям до 5-6 лет не рекомендовано их давать.

Покупая орехи, необходимо, в первую очередь обращать внимание на срок их годности и условия хранения. Детям, беременным женщинам и пожилым людям лучше всего отдавать предпочтение обычным грецким орехам, собранным на собственной даче или приобретенным у проверенных продавцов. В таком случае можно быть уверенными, что орехи не подвергались вредным обработкам и хранились в соответствующих условиях.

