

Aj veveričky vedia prečo jedia orechy

Orechy sú bohaté na tuk, ktorý tvoria nenasýtené mastné kyseliny. Znižujú cholesterol v krvi, podieľajú sa na tvorbe nervového tkaniva, podporujú tvorbu červených krviniek, blahodarne vplývajú na imunitný systém a pomáhajú pri anémii. Orechy by sa mali konzumovať surové, teda nepražené a bez soli. Keďže majú vysoký obsah tuku, odporúča sa konzumovať ich často, ale len v malých dávkach. Odporúčané množstvo je 10 veľkých, alebo 20 malých orechov denne. Orechy majú priaznivý vplyv z hľadiska ochrany pred kardiovaskulárnymi ochoreniami, znižujú LDL-cholesterol a prispievajú k zlepšeniu krvotvorby v kostnej dreni. Nové výskumy uvádzajú, že nenasýtené mastné kyseliny môžu zlepšovať správanie detí s poruchami učenia a správania sa a zlepšujú schopnosť sústrediť sa.

Vlašské orechy sú bohatým zdrojom vápnika, draslíka, magnézia, zinku, medi a selénu. Pôsobia upokojujúco a pozitívne vplývajú na mozog. Veľmi významné je množstvo nenasýtenej mastnej kyseliny alfa-linolenovej a ich antioxidantná kapacita. Majú však vysokú kalorickú hodnotu.



Lieskové orechy sú plodmi liesky obyčajnej (*Corylus Avellana*). Obsahujú až 60 % tuku, okolo 19 % bielkovín, 5 % sacharidov a ďalšie látky ako fosfor, železo, horčík, vápnik, vitamíny E, C a kyselina listová. Sú ľahko stráviteľné. Povzbudzujú činnosť čriev, vývoj svalstva a posilňujú cievy. Ich pravidelnou konzumáciou predchádzame anémii,

sú veľmi prospešné pri neurózach, nervovom a fyzickom vyčerpaní, pre zlepšenie pamäti a na ukladnutie.

Kešu orechy sú semená plodu obličkovca západného (*Anacardium occidentale*). Tento strom je príbuzný mangoovníku a pistácii pravej. Orišky majú mandľovú chuť, obličkovitý tvar a červenasto sivohnedú farbu. Sú nielen vynikajúcou pochúťkou, ale aj zdrojom železa, zinku, selénu, mangánu, vitamínu B1 a D.

Kokosové orechy

Tekutina, ktorá sa nachádza vo vnútri orechu, sa nazýva kokosová voda. Obsahuje veľké množstvo bielkovín, draslíka, kremík, vápnik, horčík, vitamín C a okrem vitamínu B6 a B12 aj všetky ostatné „Béčka“ a používa sa hlavne pri žalúdočných problémoch. Kokos obsahuje najmä železo, ale môže poskytnúť nezanedbateľnú dávku vápnika, nasýtených tukov a vlákniny. Využíva sa na výrobu kokosovej múčky. Kokosový olej veľmi prospieva našej pokožke. Kokos je výborný prírodný liek – dužina sa využíva na liečenie chorôb kože.

Mandle sú jedným z najhodnotnejších druhov orechov. Obsahujú 8 gramov vlákniny, 436 miligramov draslíka a 10 miligramov vitamínu E. Sú bohaté na vitamíny a minerály, fosfor a kálium, majú vysoký obsah železa. Zo všetkých orechov obsahujú najviac horčíka.

Pistácie

Majú vysoký obsah enzýmov. Svoju výraznú chuť a arómu získavajú pražením. V pistáciách sú fytoosteroly, ktoré sú veľmi podobné cholesterolu. Výsledky výskumov hovoria, že fytoosteroly znižujú nielen hladinu nebezpečného cholesterolu v krvi, ale majú tiež preventívny účinok voči rôznym typom rakoviny.

Para orechy

Jadrá obsahujú až 60 % oleja, 17 % bielkovín, 7 % cukru a vitamíny skupiny B, majú vysoký obsah plnohodnotnej bielkoviny, sú zdrojom selénu. Selén spolu s vitamínom E má ochranný účinok pre srdce.