

# ОРЕХИ



ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ПОДГОТОВИЛА  
СТУДЕНТКА **352** ГРУППЫ  
КОПОВА ДАРЬЯ

**Во всем мире для укрепления и поддержания здоровья рекомендуются употреблять больше еды растительного происхождения, включая орехи. Они являются одними из древнейших продуктов питания на Земле. Поистине, это редкий продукт, в составе которого содержится огромное количество разнообразных микроэлементов, витаминов и минералов. Орехи богаты жирами и белками как никакой другой продукт. Благодаря этому, орехи заслуженно находятся на наших столах. В природе существует большое количество их видов орехов.**

# КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ ОРЕХОВ

К самым популярным в России относятся:

- арахис
- бразильский орех
- грецкий орех
- лесные орехи
- каштан
- кедровые орехи
- кешью
- миндаль
- мускатный орех
- фисташки
- фундук.



# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ОРЕХОВ

**Данный растительный продукт насыщен полезными веществами, отвечающими за крепкое здоровье и благополучие.**

**Калорийность орехов - 500 – 600 ккал на 100 г.**

**В состав всех видов входят:**

**Витамины: А, Е и группы В.**

**Минералы: железо, калий, кальций, магний, медь, селен, фосфор.**



**Орехи содержат около 60 – 70% растительных жиров, которые отличаются от животных жиров почти полным отсутствием холестерина. Следовательно, они не нанесут вреда сердечно-сосудистой системе. Благодаря употреблению орешком, человеческий организм получает омега-3, омега-6, омега-9.**

**Помимо этого данный растительный продукт включает в себя стерин, углеводы и клетчатку.**



# СОСТАВ ОРЕХОВ, 100Г

| <b>Название</b>     | <b>Белки,<br/>г</b> | <b>Жиры,<br/>г</b> | <b>Углеводы,<br/>г</b> | <b>Ккал на<br/>100 г</b> |
|---------------------|---------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|
| Арахис              | 26                  | 45                 | 10                     | 551                      |
| Бразильский<br>орех | 14                  | 66                 | 5                      | 656                      |
| Грецкий орех        | 15                  | 65                 | 7                      | 654                      |
| Каштан              | 3                   | 3                  | 31                     | 166                      |
| Кешью               | 26                  | 54                 | 13                     | 643                      |
| Миндаль             | 19                  | 54                 | 13                     | 609                      |
| Мускатный орех      | 6                   | 36                 | 29                     | 525                      |
| Фисташки            | 20                  | 50                 | 7                      | 556                      |
| Фундук              | 15                  | 61                 | 9                      | 651                      |

# СКОЛЬКО ОРЕХОВ МОЖНО СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ

**Благодаря повышенной калорийности, как уже было сказано выше, в среднем 500 – 600 ккал на 100 г, орешки насыщают человека на продолжительное время. Это довольно тяжелый продукт для переваривания, поэтому рекомендуется перед употреблением их замочить в воде на 8 – 10 ч для лучшего усвоения.**



**Суточная норма орехов - 30 – 35 г (примерно 1 горсть), это примерно:**

- 15 – 20 шт. арахиса
- 10 шт. бразильских орехов
- 20 шт. грецких орехов
- 4 каштана
- 2 ст.л. кедровых орешков
- 10 шт. кешью
- 20 шт. миндаля
- 4 шт. мускатного ореха
- 60 шт. фисташек
- 20 шт. фундука



**Если есть возможность, за один прием съесть несколько видов орехов.**



# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПОЛЬЗА ОРЕХОВ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

- выводят токсины и шлаки из организма
- усиливают деятельность кишечника
- понижают уровень холестерина в крови
- профилактика и лечение заболеваний сердца
- придают сосудам эластичность
- лечат заболевания предстательной железы
- являются природными афродизиаками
- усиливают потенцию
- стимулируют работу мозга
- улучшают память
- снимают нервное напряжение
- устраняют бессонницу
- лечат кожные заболевания
- улучшают состояние кожи, волос и ногтей
- продлевают молодость
- укрепляют иммунитет
- гонят желчь

**Употребление горсти орехов на протяжении 5 дней понижает вероятность возникновения диабета на 27% и болезней сердечно-сосудистой системы на 30 – 50%. А две горсти приводит к снижению уровня холестерина в крови на 5%.**



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВРЕД

- индивидуальная непереносимость
- Аллергия
- дети до 5 лет
- избыточный вес



Как и любым другим продуктом, орехами не стоит злоупотреблять. При употреблении в больших количествах, они могут спровоцировать пищевую аллергию. Далеко не все знают, что аллергия на арахис может привести к смерти. С осторожностью нужно относиться к продукту и людям, страдающим избыточным весом, ведь орехи имеют высокую калорийность.

**При покупке орехов стоит обратить внимание на их состояние и срок годности. Например, в состав незрелого миндаля входят цианиды, которые могут быть ядовиты. Кроме того, на прилавках магазинов можно встретить зараженные плесневыми грибами продукты, которые вырабатывают канцерогены. Подойдите ответственно к их покупке.**

