

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

Название	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал на 100 г
Арахис	26	45	10	551
Бразильский 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.

