

# 10 ВИДОВ ПОЛЕЗНЫХ ОРЕХ

Казымкин Павел Б-21



# Кешью

Любимый орех адептов растительного питания и веганов, потому что из богатых белком кешью можно приготовить потрясающий кремовый сыр и другие молочные продукты. А еще эти орешки идеально подходят для блюд азиатской кухни: салатов, карри, жареной лапши и риса.

В кешью очень много меди (больше трети дневной нормы в горстке орехов) — она обеспечивает мощную антиоксидантную защиту и помогает усваиваться многим важным витаминам и минералам. Также в составе много магния (укрепляет кости и нервную систему) и железа (насыщает организм кислородом).



# Грецкий орех

Эти орехи на 65% состоят из жиров, причем сплошь полезных. В них много незаменимой жирной кислоты омега-3 (больше ее только в рыбе и семенах чиа), которая снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и воспалительных процессов.

Грецкий орех не зря по форме напоминает мозг. Благодаря большому количеству полифенолов, витамина Е и все той же омега-3 в составе эти орехи могут улучшать память, концентрацию внимания и снижать тревогу.



# Арахис

На самом деле это не орехи, а самые настоящие бобы. Поэтому в арахисе, как и в любых бобовых растениях, очень много белка и мало углеводов. А значит, арахисовая паста без добавленного сахара — это вполне себе полезная и питательная начинка для сэндвича и дополнение к любимым блюдам (веганы часто используют ее в качестве густого соуса).

В арахисе много витаминов группы В, которые мы часто недополучаем. Например, витамин В1 улучшает работу мозга, В3 снижает давление и регулирует работу нервной системы, а В9 (фолиевая кислота) обеспечивает нормальный рост и деление клеток.



# Кедр

С кедровыми орешками не стоит перебарщивать — они довольно жирные и калорийные, но зато служат прекрасным завершающим штрихом к салатам, пастам, кашам и другим блюдам. Если есть их регулярно, но по чуть-чуть, можно снизить риск развития метаболического синдрома и сердечно-сосудистых заболеваний.

В кедре много магния и фосфора, которые укрепляют кости, а также цинка — минерала, который играет важную роль в работе иммунной системы. Наконец, в кедре много витамина Е — мощного антиоксиданта, который защищает организм на клеточном уровне.



# Миндаль

Идеальные орехи для тех, кто хочет наладить работу пищеварительной системы и сбалансировать вес. Во-первых, миндаль может улучшать [состояние микрофлоры](#) и повышать рост полезных бифидо- и лактобактерий. Во-вторых, в этом орехе много — но не слишком — жиров (в основном полезных ненасыщенных), достаточно белка и мало сахара.

Из миндаля получается вкусное и питательное молоко, сыр и масло. А миндальная стружка идеально дополняет десерты и салаты с фруктами. Но людям с заболеваниями почек и желчного пузыря стоит есть миндальные орехи с осторожностью: в них содержится много оксалатов, которые могут усугублять патологии этих органов.



# Фундук

Как и другие орехи, фундук понижает уровень «плохого» [холестерина](#) в крови, а еще снижает риск развития воспалительных процессов в организме и улучшает тонус кровяных сосудов.

В фундуке много биотина (витамина-катализатора, который помогает организму выделять энергию из белков, жиров и углеводов), витаминов группы В и рекордное для орехов количество магния — в 50 граммах фундука порядка 85% дневной нормы этого важного минерала, который улучшает наши мыслительные способности и нормализует сон.



# Бразильский Орех

Эти невероятно питательные «кремовые» орехи на самом деле семечки одного из самых крупных деревьев амазонских тропиков. Они являются богатейшим источником селена (его нехватка чаще встречается у людей, придерживающихся растительного питания) — этот минерал работает как сильный антиоксидант и повышает иммунитет.

Исследования подтверждают, что регулярное потребление небольших порций бразильского ореха (до 50 граммов) может снизить риск развития болезни Альцгеймера, улучшить липидный обмен и понизить уровень оксидативного стресса (состояния, при котором наш организм потихоньку разрушается на клеточном уровне).





# Фисташки

Самые низкокалорийные орехи. В фисташках много полезной для микрофлоры кишечника клетчатки и незаменимых аминокислот — главного строительного элемента нашего тела. Благодаря такому составу эти орехи быстро и надолго насыщают и потому являются идеальным перекусом.

Главное — выбирать несоленые фисташки, иначе есть риск увлечься и сильно превысить дневную норму потребления натрия (а это чревато не только отеками, но и проблемами со здоровьем).



# Макадамия

Главные полезные свойства этих экзотических орехов связаны с улучшением работы сердечно-сосудистой системы, укреплением сосудов и снижением уровня холестерина. Причина тому — преобладающие в составе макадамии полезные ненасыщенные жиры. Одно любопытное исследование показало, что диета, богатая этими орехами, оказывает на организм такой же целебный эффект, что и специальная лечебная диета Американской кардиологической ассоциации.

Макадамия — важный элемент палео- и [кетодиеты](#), сама по себе она может быть полноценным перекусом, а в измельченном виде — заправкой для супов, поке и блюд на гриле.



# Пекан

Идеальные десертные орехи — традиционно они ассоциируются со сладкой выпечкой и действительно прекрасно ее дополняют. Но сам по себе пекан содержит очень мало сахара, зато много полезных жиров и белка.

Пекан богат антиоксидантами (все тем же витамином Е и полифенолами), [кальцием](#), магнием, фосфором и цинком — в общем, содержит полный набор «ореховой пользы». Пеканами можно посыпать мороженое и кремовые десерты, выпекать с ними маффины и брауни, добавлять в крем-супы и запеченное в духовке мясо или овощи.



Спасибо за внимание.