

Чем полезны орехи



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezny-orehi/>

Орехи являются более чем полноценным продуктом, в концентрированном виде содержащим массу микроэлементов, полезных масел, антиоксидантов.

- Арахис -

Арахис - это не орех, а растение семейства бобовых.

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 610

- богатейший источник белка, растительных масел, фолиевой кислоты, аминокислот, а также витаминов А, D, Е, К, В1, В2, РР, витамина С (в свежем виде), а также натрия, кальция, калия, магния, фосфора, железа и цинка;

- не только самый питательный, но и орех, от которого абсолютно не полнеют;

- улучшает функционирование нервной ткани, сердца, печени и других органов;

- способствует росту и обновлению клеток, понижению уровня холестерина в крови, разглаживает морщинки;

- используется как желчегонное;

- полезен при утомляемости, бессоннице;

- улучшает память, внимание и слух;
- благотворно воздействует на половую систему;
- употребление 30 г арахиса ежедневно значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- Фисташки -

Чем зеленее орех, тем он лучше по качеству.

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): от 558 до 664 (в зависимости от сорта и региона произрастания)

- содержит витамины А, В1, Е, железо;
- оказывает бодрящее, тонизирующее и общеукрепляющее действие;
- снижает сердцебиение и предрасположенность к сердечным заболеваниям;
- благотворно действует на работу мозга, печени;
- помогает в период больших физических нагрузок и после тяжелых заболеваний;
- помогает при дизентерии, гипертонии, малокровии, кашле, тошноте, туберкулезе;
- полезен при лечении желтухи и тромбоза;
- очищает кровь, усиливает потенцию;
- фисташковое масло используется для выведения веснушек и пятен на коже, как болеутоляющее при печеночных и желудочных коликах.

- Миндаль - (горький и сладкий)

Миндальное дерево - близкий родственник персика.

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 640

- миндаль богат витаминами группы В и Е, белком, железом, цинком, содержит примерно 40% дневной нормы магния и кальция, а фосфора в нем больше, чем в других орехах;
- сладкий миндаль рекомендуется при повышенном холестерине, при гипертонии, опухолевых заболеваниях, ожирении, язвах, глазных болезнях, болезнях желчных протоков и изжоге;
- миндаль с сахаром полезен при кашле, астме, плеврите и кровохаркании;
- горький миндаль полезен при лечении женских болезней, заболеваниях верхних дыхательных путей, почек.

- Грецкий орех -

Ядро ореха похоже на мозг.

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 650

- содержит витамины А, В1, В2, Е, РР, С, клетчатку, железо, кобальт, цинк, калий, магний, кальций, йод, фосфор;
- укрепляет печень, помогает при бессоннице, гельминтозе, дерматите, простудах, нервных расстройствах, при сердечных заболеваниях, гипертонии, при авитаминозе и малокровии;
- положительно влияет на умственную деятельность;
- лечит головную боль;
- хорошо укрепляет иммунитет, очень полезен пожилым людям, беременным и кормящим мамам;
- рекомендуется в период восстановления после перенесенных болезней и операций;
- кожура грецкого ореха с давних пор использовалась для лечения кожных заболеваний (экзема, герпес, стригущий лишай);

- Кешью -

Самый экзотический орех, дальний родственник манго и фисташек.

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 572

- содержит витамины А, В1, В2, В3, С, железо, кальций, магний, фосфор, никотиновую

кислоту;

- используют при зубной боли, дистрофии;
- рекомендуется при псориазе, анемии, депрессии, нарушениях обменных процессов;
- укрепляет иммунную систему, обеспечивает нормальную деятельность сердца;
- способствует понижению уровня холестерина в крови.

- Лесной орех -

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 656

Орех суеверий.

- лесной орех содержит сахарозу, каротин, железо, цинк, витамины B1, B2, C, E, PP;
- обладает большим количеством белка и витамина E и более низким по, сравнению с другими орехами содержанием жиров;
- используется как общеукрепляющее средство, лечит кишечные заболевания (в частности, листья лещины), малокровие, авитаминоз, рахит, колиты, мочекаменную болезнь;
- в сочетании с медом рекомендуется при ревматизме, увеличивает количество молока у кормящих мам;
- отвар коры применяют как вяжущее, противодизентерийное и как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях;
- настой из коры полезен при варикозном расширении вен, трофических язвах голени и кровотечении из мелких капиллярных сосудов.

- Фундук - (ломбардийский орех)

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 679

- по количеству белков не уступает мясу, по калорийности в несколько раз превосходит хлеб, в 8 раз - молоко, сытнее, чем шоколад;
- содержит витамины C, E, B1, B2, B6;
- именно в этом орехе наиболее удачно сочетаются кальций, фосфор, магний, калий, железо, кобальт, цинк, натрий, магний и полный комплекс аминокислот;
- содержит полиненасыщенные жирные кислоты, которые улучшают обмен веществ и замедляют процесс старения организма;
- помогает при хронической усталости, диабете, гипертонии, увеличении предстательной железы, варикозном расширении вен, флебитах;
- очищает от шлаков, рекомендован при ожирении;
- в сочетании с медом и курагой - лучшая профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- растертые орехи с изюмом - средство от малокровия.

- Кедровый орех -

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 674

- по количеству витаминов и минеральных веществ кедровые орехи превышают все остальные орехи в десятки раз;
- содержат аминокислоты и микроэлементы, витамины A, E-токоферол, D, B1, B2, B6, B12, C, PP, клетчатку и фруктозу;
- возмещают недостаток витаминов и микроэлементов, повышает работоспособность, укрепляет иммунитет;
- рекомендуется при повышенном давлении, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта;
- нормализует состав крови; повышает либидо и потенцию;
- регулирует обменные процессы;
- помогает при неврозах, заболеваниях бронхов и легких, гепатите, циррозах печени;
- в комплексе с медом оказывает антибактериальное, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие.

