

Орехи



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

1. Миндаль. Людям склонным к заболеваниям сердца врачи настоятельно рекомендуют съедать не менее 60 грамм миндаля в неделю. Миндаль богат фосфором, калием и железом. При покупке стоит обратить внимание на крупные орешки без повреждений.

2. Кешью укрепляет иммунитет, улучшать сердечную деятельность и даже успокаивать зубную боль. Всего 20 орешков кешью в день и ваш организм получит суточную норму железа. Перед употреблением орехи необходимо обжарить, так как в сыром виде они безвкусны.

3. Фисташки - низкокалорийны и богаты минералами и витаминами, однако увлекаться особенно ими не стоит. Суточная норма для взрослого человека всего 15 орешков. Помогут при лечении болезней пищеварительного тракта, дыхательных путей, малокровии и желтухи, при токсикозе у беременных, повышают репродуктивную способность мужчин.

4. Фундук содержит большое количество витаминов А и Е. Улучшает деятельность головного мозга. Лучше всего употреблять в сыром виде.

5. Грецкий орех поможет при физическом истощении, малокровии, болезнях нервной системы, сердца и желудка. Регулярное применение защитит мужчин от полового бессилия.

6. Кедровые орешки отличаются большим содержанием витаминов, макро- и микроэлементов при малом содержании клетчатки. Особенно полезны детям и пожилым. Людям склонным к ожирению стоит ограничить потребление кедровых орехов.

7. Бразильский орех. Всего 2 ореха в день и ваш организм получит суточную норму селена. Нехватка которого ведёт к преждевременному старению. Кроме этого орехи подарят вам заряд бодрости и энергии, красивую, чистую кожу и уменьшат риск сердечных и онкологических заболеваний.

8. Кокос. Самые крупные орехи на Земле – кокосовые. Вес одного ореха может достигать четырёх килограмм. Кроме прекрасного вкуса и аромата, орехи содержат большое количество витаминов группы В, макро- и микроэлементов. Благоприятно влияют на иммунитет, зрение, пищеварительную систему, работу щитовидной железы. Кокосовое молочко обладает омолаживающим эффектом.

9. Арахис - антиоксидант улучшает зрение, слух и память.

10. Каштаны содержат большое количество клетчатки, витаминов С и В. Д.

Китайские ученые выяснили, что употребление орехов может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.