# Чем полезны орехи

В быту орехами называют все подряд, хотя под научное определение ореха (плод с твердой оболочкой и не приросшим ядром без мякоти) подходят только фундук и кешью. Все остальное — это или косточки (миндаль), или семечки (кедровый, бразильский орех, фисташки), или костянки (грецкий орех, кокос), или бобы (арахис).

Орехи – это настоящая кладовая всего, что необходимо человеку. Углеводы в орехах представлены глюкозой и сахарозой и совсем незначительным количеством крахмала. Ядра орехов – это богатейший источник витаминов и минеральных солей. В них колоссальное количество калия, необходимого для роста и укрепления организма. Марганец и фосфор обеспечивают нормальную работу мозга и сердца, сера, медь, цинк, йод, селен и молибден активизируют иммунные силы организма, повышают устойчивость к радиации, поддерживают функции щитовидной и вилочковой желез, стимулируют деятельность половых желез и охраняют наш мозг.

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, PР, 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 понижает 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 тромбофлебита;

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, ВЗ, 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 В1, В2, С, Е, РР;

обладает большим количеством белка и витамина Е 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 С, Е, В1, В2, В6;

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.

Макадамия (или австралийский орех)

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 702

содержит витамины А, Е, F, кальций;

снимает раздражение кожи, выводит холестерин, рекомендуется при артритах, онкологических заболеваниях, ангине;

Кокос

Энергетическая ценность(ккал на 100 граммов): 384

богат витаминами группы В, С и минеральными веществами, а также глюкозой, фруктозой и сахарозой (до 5%);

помогает при нервных расстройствах, венерических и урологических заболеваниях, диарее, повышенной утомляемости и авитаминозе;

кокос увеличивает количество спермы и очищает мочевой пузырь;

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 А, Е-токоферол, D, В1, В2, В6, В12, С, РР, 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.

Необязательно поглощать орехи горстями. Достаточно время от времени добавлять их в небольших количествах в овощные и фруктовые салаты, соусы, каши, десерты.

Список литературы

Для подготовки данной работы были использованы материалы с http://www.su-shef.ru/