

Влияние орехов на наш организм

Не раскусив ореха, о ядре не толкуй.
(Пословица)



Немного истории. Одно из первых упоминаний об орехах мы читаем в Библии. Из своего второго путешествия в Египет братья Иосифа привезли **миндаль** и **фисташки** для торговли. Миндальное масло использовалось как лекарство во многих европейских и ближневосточных культурах до времён Христа. Что касается **фисташек**, в Библии сыновья Иакова предпочитали фисташки, которые, по преданиям, были одним из любимых лакомств царицы Шебы. Римляне ввезли фисташки в Европу из Азии около первого века нашей эры.

История **грецкого ореха**, согласно древним рукописям, деревья грецкого ореха выращивались в Висячих Садах Вавилона. Также орех имеет место и в греческой мифологии: именно Бог Дионис после смерти любимой Карьи превратил её в дерево грецкого ореха. Масло широко использовалось в средневековье, а крестьяне измельчали скорлупу грецкого ореха для приготовления хлеба.

Каштаны на протяжении столетий составляли основу рациона Ближнего Востока и Европы. Люди использовали каштан как лекарство: считалось, что оно защищает от бешенства и дизентерии. Однако основной его ролью оставалась продовольственная, в особенности для холодных районов.

Арахис возник в Южной Америке. Испанские мореплаватели ввезли арахис в Испанию, а уже оттуда он распространился в Азию и Африку. Изначально арахис выращивался в качестве пищи для животных домашних, человек же начал его употреблять в конце XIX века.

Какой состав орехов? Орехи содержат большое количество растительных жиров, которые полезны для нашего организма. Например, полиненасыщенные жирные кислоты – незаменимый фактор питания. Орехи – источник растительного белка; в них много клетчатки, которая необходима для хорошей работы желудочно-кишечного тракта. На микроуровне содержат антиоксиданты, железо, селен, йод, медь, марганец.

У каждого ореха есть свои достоинства, попробуем разобраться...

Кешью – самый низкоаллергенный из всех орехов. Отличный источник меди и магния, железа, марганца, цинка и фосфора. Подойдет для улучшения работы нервной системы, укрепления иммунитета и поможет восполнить дефицит железа.

В **миндале** большое количество магния, который помогает справляться со стрессом. Его даже зовут женским орехом, поскольку женщины более склонны к перемене настроений. Миндаль богат белком, в нем высокое содержание витамина Е, что улучшает стенки сосудов и снижает риск сердечных проблем.

Кедровые орехи – максимально калорийные из всех орехов, и они быстрее других приводят к насыщению. Осторожно употреблять людям с лишним весом и метаболическим синдромом. Кедровый орех содержит не только высококачественный белок, который быстро усваивается, но и аминокислоту триптофан, которая помогает бороться с бессонницей. Он является хорошим источником марганца, витамина Е и К, меди и цинка. Укрепляет иммунную систему.

Грецкий орех содержит большое количество йода, что очень важно для умственной деятельности и для щитовидной железы. Также лидирует за счет высокого уровня антиоксидантов и Омега-3. У него

самые лучшие показатели по профилактике рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Фундук богат всевозможными микроэлементами; кладезь антиоксидантов, которые снижают воспаление в организме, уровень плохого холестерина и защищают от рака.

Лещина – дикое растение, прародитель фундука. Лещина обладает ярким ароматом и терпким вкусом. По своим полезным свойствам несколько превосходит фундук.

Фисташки – в составе есть витамины А, В, Е, Р. При их употреблении отмечается прилив сил, улучшается общее состояние. Это единственный орех, в котором содержится лютеин и зеаксантин, это пигменты, отвечающие за здоровье глаз.

Макадамия – очень сытный и полезный орех. Родина ореха – Австралия. Фердинанд фон Мюллер – ботаник, который впервые описал растение и придумал ему название в честь своего друга, химика Джона Макадама. Содержание жира в ней выше, чем в других орехах. Но более 75% из них – мононенасыщенные, полезные для здоровья: они могут улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, снижая уровень общего и ЛПНП-холестерина. Орехи также содержат определенные виды мононенасыщенных жирных кислот (MUFAs), которых нет в других продуктах питания. Он подходит как для полноценного приема пищи, так и для перекуса, а также может быть десертом или добавкой к салатам и супам.

Но, нельзя забывать высокой калорийности орехов. Ежедневно можно употреблять до 15 гр в сутки, но если активно занимаетесь спортом, то можно спокойно потреблять и 30 грамм.

Также орехи – аллергены, и поэтому подходят не всем людям. Необходимо очень осторожно вводить орехи в свой рацион и внимательно следить, нет ли симптомов непереносимости данного продукта.

И есть очень коварное свойство, орехи – это множественный продукт, позволяющий человеку войти в состояние транса, когда мы поштучно кладем себе в рот орех, мы можем легко переесть: эти повторяющиеся движения дают эффект маятника. Состояние такого транса вредно тем, что мы просто не контролируем количество съеденного. Поэтому лучше отсчитать определенное количество из упаковки и больше к ней не возвращаться.

И в конце хотелось бы поделиться с вами некоторыми рецептами блюд из орехов или добавлением орехов.

Козинаки – грецкие орехи – 350гр; мед 100мл, 50гр сахара. Орехи перебрать, нарезать и слегка обжарить. В сковороде соединить мед, сахар и все растопить, туда же добавить орехи. Затем смочить пергамент и выложить ореховую массу на бумагу и выровнять. Можно в теплом виде разрезать на порционные кубики и дать остыть.

Грильяж – грецкие орехи 250гр, шоколад 200гр, сахар – 150гр, сок лимона 20мл. Очищенные грецкие орехи порезать небольшими кусочками. Вскипятить воду и высыпать сахар, варить, пока масса не превратится в сироп, добавляем лимонный сок и высыпаем порезанные орехи. Перемешиваем и с помощью ложки формируем шарики и даем остыть 30 минут. Растапливаем на водяной бане шоколад и опускаем в него ореховые шарики. Выкладываем на тарелку и убираем в холодильник.

Приятного аппетита и Будьте здоровы

Доктор

Д.И.Лебедева