



# Уласцівасці і спажыванне арэхаў

Самыя вядомыя віды арэхаў: грэцкі арэх, фундук, міндаль, фісташкі, арахіс. Хоць мы прывыклі лічыць усё гэта арэхамі, батанікі адносяць да іх толькі фундук і кэш'ю. Нягледзячы на недакладнасці з пункту зроку батанікі, усе плады, што мы прывыклі называць арэхамі, вельмі карысныя.



**Грэцкі арэх** можа жыць да 1 000 гадоў, а пладаносіць пачынае з 10-12 гадоў, найбольшы ўраджаі дае ў 100-180-гадовым узросце. З аднаго дрэва, у залежнасці ад абставін, можна сабраць ад 10 да 300 кілаграмаў пладоў. Усе часткі гэтай расліны ўтрымліваюць шмат карысных рэчываў і вітамінаў. Па сваёй каларыйнасці арэхі ў 2 разы перавышаюць пшанічны хлеб. Іх рэкамендуюць для прафілактыкі і лячэння атэрасклерозу, пры недахопе вітамінаў, соляў кобальту і жалеза ў арганізме. У арэхах шмат клетчаткі і масла, якія здольныя ўзмацняць дзейнасць кішачніка. Іх ужыванне спрыяе нармалізацыі страўнікавай сакрэцыі. Плод грэцкага арэха здольны зняць моцнае нервовае напружанне. Маюць патрэбу ў грэцкіх арэхах і людзі, занятак якіх патрабуе вялікіх фізічных нагузаў, а таксама захворванняў і аперацый. Ён узмацняе галоўныя органы – мозг, сэрца і пячонку, абвастрае пачуцці, асабліва калі ўжываць разам з разынкамі і інжырам. Вельмі карысны грэцкі арэх пры малакроўі. У якасці прафілактыкі яго рэкамендуюць і людзям з захворваннем шчытападобнай залозы.



**Фундук** ўтрымоўвае гліцарыды алеінавай, стэарынавай і пальміцінавай кіслот, якія перашкаджаюць росту колькасці халестэрына ў крыві, абараняюць ад сардэчна-сасудзістых захворванняў, а таксама вельмі неабходныя для арганізма, які расце. Лясны арэх таксама характарызуецца высокім утрыманнем бялку, вітаміна Е, мінеральных рэчываў: калія, жалеза, кобальту. Вітамін Е з'яўляецца магутным прафілактычным сродкам супраць рака, а таксама хвароб сэрца і мышачнай сістэмы. Кальцый умацоўвае косці і зубы, жалеза неабходна крыві, цынк – для выпрацоўкі палавых гармонаў, калій – дзейнасці нервовай і мышачнай сістэмы. Па каларыйнасці фундук пераўзыходзіць хлеб, малако, шакалад. Як прадукт дыетычнага харчавання выкарыстоўваецца пры захворваннях сардэчна-сасудзістай сістэмы і малакроўі, павелічэнні прадсталёвай залозы, пры варыкозным пашырэнні вен, флебітах, трафічных язвах галёнкі і капілярных гемарагіях. Яго можна ўжываць і людзям з цукровым дыябетам, а дзякуючы нізкаму утрыманню вугляводаў, яго можна есці і пры вельмі строгай дыеце без рызыкі набраць вагу. Ужыванне фундука прадухіляе гніласныя працэсы, чысціць арганізм і умацоўвае імунную сістэму.



**Міндаль** – гэта цудоўны пастаўшчык вітамінаў і мікраэлементаў. Ён змяшчае неабходныя арганізму бялок, кальцый, жалеза, фосфар, а вітаміны В2 і В3 спрыяюць абмену рэчываў, незаменныя для падтрымання ў здравым стане зубоў, валасоў, скуры. Міндаль выдатна ачышчае кроў, ныркі, дробніць камяні, гоніць жоўць. Ужываць арэхі лепш з цукрам, які спрыяе хуткаму засваенню гэтага прадукту. Міндаль у камбінацыі з цукрам або медам значна ўзмацняе патэнцыю. Салодкі міндаль ачышчае ўнутраныя органы, паляпшае зрок і стымулюе дзейнасць мозгу, змякчае горла, разам з цукрам карысны пры астме і язвах у кішачніку.



**Арахіс** адносіцца да бабовых раслін, а яго назву «земляны арэх» атрымаў ад таго, што ён утвараецца і высыпае пад зямлёй. Арахіс і алей з яго ўтрымліваюць вітаміны В1, В2, РР і D, мікраэлементаў калій і фосфар, а таксама ненасычаныя тлушчы, якія спрыяюць паніжэнню ўзроўню халестэрыну ў крыві. Дзякуючы аптымальным суадносінам замяняльных і незаменных амінакіслот, арэхі арахіса параўнальна добра засвойваюцца арганізмам чалавека. Рэгулярнае спажыванне арахіса як часткі здаровай дыеты можа значна знізіць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў. Таксама арэхі з'яўляюцца добрай крыніцай фалевай кіслаты, якая спрыяе росту і адынаўленню клетак. Уключэнне арахіса ў рацыён дабратворна ўздзейнічае на палавую патэнцыю, паляпшае памяць і ўвагу, павышае парог слыхавой адчувальнасці, карысны пры моцным знясіленні і цяжкай хваробе. Рэчывы, якімі багаты арахіс, неабходныя для нармальнага функцыянавання нервовай тканіны, сэрца, печані і іншых органаў і сістэм. Трэба ведаць, што сыры арахіс дрэнна ўплывае на працэсы стрававання, а яго скурка – моцны алерген.



**Фісташкі** валодаюць высокай каларыйнасцю і ўтрымліваюць неабходныя чалавеку вітаміны, амінакіслоты, мінеральныя рэчывы і мікраэлементаў (медзь, марганец, фосфар, калій і магній у лёгказасвойваючыхся арганізмам чалавека формах). Яны багатыя пратэінамі, не ўтрымліваюць халестэрыну і незвязаных тлушчаў, таму служаць выдатным заменнікам прадуктаў жывёльнага паходжання для вегетарыянцаў і людзей, якія жадаюць пазбавіцца ад лішняй вагі. Ужыванне фісташак рэкамендуець для аднаўлення знясіленага арганізма і пры высокіх фізічных і разумовых нагрузках. Фісташкі ўваходзяць у групу харчовых прадуктаў з самымі высокімі антыаксідантнымі ўласцівасцямі. Яны карысныя для мозгу і сэрца, пры сэрцабіцці, ванітах, млоснасці, хваробах печані. Фісташкі дапамагаюць пры жаўтуце. Спажыванне гэтага арэха паляпшае зрок і памяншае рызыку старэчай дыстрафіі жоўтай плямы сятчаткі, якая выклікае незваротную слепату ў людзей сталага ўзросту, а таксама падтрымлівае ўзровень халестэрыну ў норме ў 7 разоў больш эфектыўна ўсіх іншых медыкаментаў. Ёсць меркаванне, што пастаяннае жаванне фісташкавай смалы знішчае непрыемны пах у роце, ачышчае і умацоўвае зубы і дзёсны.