

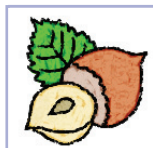


# Свойства и потребление орехов

Самые известные виды орехов: грецкий орех, фундук, миндаль, фисташки, арахис. Хотя мы привыкли считать все это орехами, ботаники относят к ним только фундук и кешью. Несмотря на неточности с точки зрения ботаники, все плоды, что мы привыкли называть орехами, очень полезны.



**Грецкий орех** может жить до 1 000 лет, а плодоносить начинает с 10-12 лет, наибольшие урожаи дает в 100-180-летнем возрасте. С одного дерева, в зависимости от обстоятельств, можно собрать от 10 до 300 килограммов плодов. Все части этого растения содержат много полезных веществ и витаминов. По своей калорийности орехи в 2 раза превышают пшеничный хлеб. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Их употребление способствует нормализации желудочной секреции. Плоды грецкого ореха способны снять сильное нервное напряжение. Нуждаются в грецких орехах и люди, занятие которых требует больших физических нагрузок, а также после заболеваний и операций. Он укрепляет главные органы – мозг, сердце и печень, обостряет чувства, особенно употребленный вместе с изюмом и инжиром. Очень полезен грецкий орех при малокровии. В качестве профилактики его рекомендуют и людям с заболеванием щитовидной железы.



**Фундук** содержит глицериды олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот, которые препятствуют увеличению холестерина в крови, защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, а также крайне необходимы для растущего организма. Лесной орех также характеризуется высоким содержанием белка, витамина Е, минеральных веществ: калия, железа, кобальта. Витамин Е является мощным профилактическим средством против рака, а также болезней сердца и мышечной системы. Кальций укрепляет кости и зубы, железо необходимо крови, цинк – для выработки половых гормонов, калий – деятельности нервной и мышечной системы. По калорийности фундук превосходит хлеб, молоко, шоколад. Как продукт диетического питания он используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и малокровии, увеличении предстательной железы, при варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах голени и капиллярных геморрагиях. Его можно употреблять и людям с сахарным диабетом, а благодаря низкому содержанию углеводов, его можно есть и при очень строгой диете без риска поправиться. Употребление фундука предотвращает гнилостные процессы, очищает организм и укрепляет иммунную систему.



**Миндаль** – это великолепный поставщик витаминов и микроэлементов. Он содержит необходимые организму белок, кальций, железо, фосфор, а витамины В2 и В3 способствуют обмену веществ, незаменимы для поддержания в здоровом состоянии зубов, волос, кожи. Миндаль прекрасно очищает кровь, почки, дробит камни, гонит желчь. Употреблять эти орехи лучше с сахаром, который способствует скорому усвоению этого трудноперевариваемого продукта. Миндаль в комбинации с сахаром или медом значительно усиливает потенцию. Сладкий миндаль очищает внутренние органы, улучшает зрение и стимулирует деятельность мозга, смягчает горло, вместе с сахаром полезен при астме и язвах в кишечнике.



**Арахис** относится к бобовым растениям, а его название «земляной орех» получил оттого, что он образуется и вызревает под землей. Арахис и масло из него содержат витамины В1, В2, РР и D, калий и фосфор, а также ненасыщенные жиры, которые способствуют понижению уровня холестерина в крови. Благодаря оптимальному соотношению заменимых и незаменимых аминокислот орехи арахиса сравнительно хорошо усваиваются организмом человека. Регулярное потребление арахиса как часть здоровой диеты может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Также орехи являются хорошим источником фолиевой кислоты, которая способствует росту и обновлению клеток. Включение арахиса в рацион благотворно воздействует на половую потенцию, улучшает память и внимание, повышает порог слуховой чувствительности, полезен при сильном истощении и тяжелой болезни. Вещества, которыми богат арахис, необходимы для нормального функционирования нервной ткани, сердца, печени и других органов и систем. Нужно знать, что сырой арахис вызывает нарушения пищеварения, а его кожица – сильный аллерген.



**Фисташки** обладают высокой калорийностью и содержат необходимые человеку витамины, аминокислоты, минеральные вещества и микроэлементы (медь, марганец, фосфор, калий и магний в легкоусваиваемых организмом человека формах). Они богаты протеинами, не содержат холестерина, поэтому служат прекрасным заменителем продуктов животного происхождения для вегетарианцев и людей, желающих избавиться от лишнего веса. Употребление фисташек рекомендуют для восстановления истощенного организма, а также и при высоких физических и умственных нагрузках. Фисташки входят в группу пищевых продуктов с самыми высокими антиоксидантными свойствами. Они полезны для мозга и сердца, при сердцебиении, рвоте, тошноте, болезнях печени. Фисташки помогают при желтухе. Потребление этого ореха улучшает зрение и уменьшает риск старческой дистрофии жёлтого пятна сетчатки, вызывающей необратимую слепоту у людей пожилого возраста, а также поддерживает в норме уровень холестерина в 7 раз эффективнее медикаментов. Существует мнение, что постоянное жевание фисташковой смолы уничтожает неприятный запах во рту, очищает и укрепляет зубы и десны.