magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 11. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vlašské ořechy patří mezi deset nejzdravějších potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlasske-orechy-patri-mezi-deset-nejzdravejsich-potravin__s10010x10690.html

Vlašské ořechy jsou skvělým zdrojem vysoké koncentrace tuků, vitamínu B, zinku, mědi a manganu. Jejich pravidelná konzumace v menší porci vede ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, snížení rizika infarktu, zvýšení potence a k zlepšení nálady. Díky vysoké hodnotě vitamínu E, jsou ořechy řazeny mezi top 10 antioxidačních potravin.

Čím jsou vlastně vlašské ořechy tak

vyjímečné?

Jako všechny ořechy a semena obsahují i vlašské ořechy vysoký podíl tuku a tedy i energie - **ve 100 g porci přijmeme 2740 kJ a 61,2 g tuků. Jedná se ale o kvalitní zdravé tuky** - “vlašáky” jsou bohatým zdrojem mononenasycených a zejména polynenasycených mastných kyselin. Nejvíce obsahují omega 6 nenasycených kyselin, ale mají i nezanedbatelný podíl omega 3 nenasycených mastných kyselin.

Vlašské ořechy také obsahují i dostatek vlákniny a bílkovin - 10,3 g vlákniny a 16,3 g bílkovin ve stogramové porci, sacharidů obsahují jen malý podíl (17 g na 100 g).

- Z minerálních látek jsou bohaté na hořčík, fosfor a draslík
- Obsahují také vitamíny B1 a B2, kyselinu listovou, vitamín E, betakaroten (provitamín A) a menší podíl vitamínu C
- Kromě vitamínů a minerálních látek ještě ve “vlašácích” najdeme další látky prospěšné pro naše zdraví - polyfenoly - flavonoidy a třísloviny

Mezi top 10 antioxidačních potravin

Díky tomu, že jsou bohatým zdrojem vitamínu E, řadí je vědci mezi 10 potravin s nejlepší antioxidační schopností (pomáhající organismus chránit před negativním vlivem přemíry volných radikálů) – společně s pekanovými a **lískovými ořechy**, různými druhy fazolí, brusinkami, artyčoky, borůvkami a švestkami.

Vlašské ořechy (a ořechy a semena obecně) patří také mezi potraviny, které díky obsahu polynenasycených mastných kyselin pozitivně ovlivňují hladinu tuků v krvi, pomáhají ke snížení hladiny cholesterolu. Kromě pravidelné pohybové aktivity, konzumace potravin bohatých na vlákninu bychom si tak ideálně měli pravidelně dopřávat menší porci ořechů. Příznivě působí i na kvalitu vlasů a pokožky a pozitivně ovlivňují i naši náladu.

Každý den hrstka ořechů pro zdraví

Rozhodně tak “nešetřete” vlašské ořechy až na vánoční čas, kromě toho, že si pochutnáte, tak i svému tělu dodáte řadu prospěšných látek. Ořechy si můžete nasekat do jogurtu či obilninové kaše, použít je na dozdobení moučníku nebo je přidat ke kvalitnímu sýru – rozumí si i se slanou chutí. Ale také je můžete zobat “jen tak”.

- **Tip:** pokud si usušený ořech na noc namočíte do sklenice s vodou - ráno pak vás překvapí svou čerstvostí. Nasákne do sebe vodu a opět chutná stejně jako při čerstvém vyloupnutí

Ořešák na každou zahradu

Po sklizení je potřeba ořechy **usušit a skladovat v suchu**, čerstvé ořechy mají ořechovou, olejnatou, mírně trpkou až nahořklou chuť. Nezralé ořechy se využívají pro výrobu ořechové pálenky či likéru nebo alkoholové tinktury pro užívání pro podporu trávení. Zralé ořechy můžeme v uzavíratelné suché krabičce uchovat v chladničce po dobu několika měsíců (do půl roku), případně je můžeme i zamrazit – vydrží vám pak po celý rok.

Ořešák není náročný, pro svůj růst ale potřebuje dostatek světla a také vláhy – sušší nebo tmavé stanoviště mu tak rozhodně nebude svědčit. Vůně listů ořešáku odpuzuje hmyz – původně se doporučovalo sázet tento strom v blízkosti kompostů (i proto, že působí antibakteriálně a fungicidně). V listech a zelených slupkách jsou také látky, které reagují s bílkovinami a mohou za zabarvení (zčernání) kůže při loupání ořechů ze slupek – raději si tak na loupání vezměte rukavice, zabarvení se špatně zbavuje. Toho se využívalo a stále využívá při **přírodním barvení vlasů** – výtažky ze slupek ořechů pomáhají docílit hnědých až mahagonových barev. **Koupele nebo obklady**

připravené z odvaru z listů lze použít pro zhojení malých poranění.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz