magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 12. 2015 | ksch

Kouzelné ořechy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kouzelne-orechy__s10010x9493.html

Ořechy jsou součástí našich jídelníčků několik tisíc let. Lovci si jimi zpestřovali stravu již v době kamenné. Jejich konzumaci rozšířili Římané, Peršané a Arabové. V Čechách mají největší tradici ořechy vlašské, velmi oblíbené jsou ale i lískové ořechy, mandle nebo pistácie. V poslední době se u nás rozmohly para, pekanové, kešu a makadamové ořechy. Nesmíme zapomenout ani na arašídy, které jsou sice luštěninou, rostou na podzemnici olejné, ale nutričními hodnotami se velice blíží právě ořechům.

Ořechy – ochránci našich srdcí

Ještě před několika desítkami let se na ořechy pohlíželo jako na tučnou, a proto ne příliš vhodnou potravinu. Díky lékařským výzkumům znovu objevujeme již zapomenuté, zdraví prospěšné účinky těchto plodů. **Známým faktem je, že konzumace ořechů, především těch vlašských, zlepšuje mozkovou činnost.** Pravidelné zařazování ořechů do jídelníčku **snižuje riziko infarktu** a má příznivý vliv i na srdce a krevní tlak.

„**Ořechy obsahují vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, které snižují obsah škodlivého LDL cholesterolu.** Ukrývají také velké množství vitamínů, především B a E. **Vitamín B** podporuje svalové funkce, tedy i funkci srdečního svalu**. Vitamín E** je zase účinný antioxidant, v něm obsažené volné radikály zabraňují negativním vlivům na zdravé buňky,“ vyjmenovává pozitiva

ořechů nutriční poradkyně Zuzana Douchová.

Ořechy jsou bohatým zdrojem draslíku, vápníku a fosforu. Díky protizánětlivým účinkům přispívají k dobrému zdraví. **Především u lidí trpících cukrovkou 2. typu výrazně zlepšují kardiovaskulární činnost.**

Nutriční složení vlašských ořechů

Ořechy mají vysokou energetickou hodnotu, kromě tuků jsou bohatým zdrojem bílkovin. Například u vlašských ořechů 63% hmotnosti tvoří tuky, 16% bílkoviny, 14% sacharidy a 6% vláknina.

Nutriční hodnoty na 100 gramů vlašských ořechů

Energetická hodnota	*2893 kJ/ 693 kcal*
Tuky	*63 g*
Bílkoviny	*16 g*
Sacharidy	*14 g*
Vláknina	*6 g*

Pusťte ořechy do kuchyně

Důležité je ořechy skladovat na suchém a chladném místě. Využít je následně můžete při téměř každém vaření a v každé situaci. Jako malá svačinka jsou

ideálním společníkem na cesty. Vyzkoušet můžete také některé z ořechových másel. **Ořechy přidejte do zeleninových i ovocných salátů, nebo do pomazánek.** Přisypte je do svého ranního müsli nebo je přimíchejte do těsta.

Nechte se i v tomto vánočním čase inspirovat ořechy a provoňte jimi svoji domácnost. **Ořechové cukroví osloví i ty nejmlsnější jazýčky, vyzkoušejte například ořechové košíčky, pusinky nebo přidejte ořechy do lineckého těsta.** Uvidíte, jak se po nich zapráší!

RECEPT: OŘÍŠKOVO-VANILKOVÉ ROHLÍČKY BEZ LEPKU, MÁSLA A CUKRU

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