



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 5. 10. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Ořechy jsou důležitou součástí zdravého jídelníčku

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Orechy-jsou-dulezitou-soucasti-zdraveho-jidelnicku\\_\\_s10010x10011.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Orechy-jsou-dulezitou-soucasti-zdraveho-jidelnicku__s10010x10011.html)

Ořechy obsahují velké množství cenných látek pozitivně ovlivňujících zdraví člověka. Vitaminy, antioxidanty, minerální látky i látky ovlivňující cholesterol. Za zmínku stojí především vysoký obsah hořčíku, draslíku, fosforu, železa, vápníku, zinku, vitaminů B, kyseliny listové a mědi.





Zdroj: [Ořechy](#) ze Shutterstock

**Ořechy jsou důležitou součástí vyváženého jídelníčku, protože obsahují velké množství**

## **cenných látek pozitivně ovlivňujících zdraví člověka.**

Až na výjimky, kterou je např. kokosový ořech, jsou ořechy **zdrojem zdraví prospěšných mononenasycených a vícenenasycených mastných kyselin**. Například v Čechách oblíbené a hojně rozšířené **vlašské ořechy** obsahují kyselinu  $\alpha$ -linolenovou, která **v dávce <1,5 g/den snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární příhodu o 40-65 %**. Podle doporučení kardiologických společností bychom měli denně sníst 10-20 g ořechů (celkový příjem průměrně 150 g týdně) při zachování diety o nízkém příjmu nasycených mastných kyselin **mohou snížit celkový cholesterol o 4-21 % a LDL-cholesterol o 8-29 %**.

Pokud však chcete hubnout, opravdu pečlivě sledujte množství snědených oříšků, protože sníst sáček ořechů znamená přijmout cca 2800 kJ a vyčerpát tak více než denní doporučený příjem tuků. **Převažující živinou je tuk, což z nich také dělá energetickou bombu**. Mezi nejvíce tučné druhy patří makadamové a pekanové ořechy. Doporučuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Ořechy obohacují naše zdraví o vitamíny a velké množství minerálních látek

Vedle příznivého složení mastných kyselin obsahují ořechy **flavonoidy, fenoly a vitamin E**, tedy látky s **antioxidačním účinkem**, dále **steroly, které napomáhají snižovat hladinu cholesterolu a celé spektrum vitaminů a minerálních látek**. Za zmínku stojí především vysoký obsah hořčíku, draslíku, fosforu, železa, vápníku, zinku, vitaminů B skupiny, kyseliny listové a mědi, dodává Karolína Hlavatá.

## Zajímavosti některých druhů ořechů



<b>Mandle</b>	<b>vyznačují se vysokým obsahem vlákniny</b> (ve 100 g 12,2 g vlákniny), ve skladbě tuků převažují mononenasyčené a vícenenasyčené mastné kyseliny řady n-6, z vitaminů jsou doslova nabité <b>vitaminem E</b> , z minerálních látek se jedná především o <b>hořčík</b> .
<b>Para ořechy</b>	dva ořechy denně znamenají denní doporučenou dávku <b>antioxidačně působícího selenu</b> .
<b>Kešu ořechy</b>	pyšní se velmi <b>vysokým obsahem železa, hořčíku, vitaminu K a manganu</b> .
<b>Lískové ořechy</b>	<b>jsou skvělým zdrojem manganu</b> , který je důležitý pro správné reprodukční funkce, fungování slinivky břišní a metabolismus sacharidů. Z dalších látek jsou významným <b>zdrojem železa a vitaminu E</b> .
<b>Piniové ořechy</b>	jedná se o plody semen střeozemní borovice. <b>Vyznačují se vysokým obsahem železa</b> .
<b>Makadamové ořechy</b>	<b>obsahují velké množství vitaminu B1 (thiamin)</b> , který je nezbytný pro správné fungování nervového systému, zdraví srdce a metabolismus sacharidů.

## Co s ořechy v kuchyni?

**Ořechy by se měly konzumovat převážně nepražené, nesolené a bez sladké krusty.** Důležité je soustředit se na zpracování a následné uchování ořechů, protože rády plesniví a stávají se tak potencionálně rizikovou potravinou. Ořechy po sklizni musí být důkladně vysušeny, k uchování nejlépe poslouží mrazák nebo vakuové nádoby. Za účely pečení je často doporučovány ořechy loupat, čehož se nejlépe docílí ponořením do vroucí vody a po jejím vychladnutí jdou ořechy lehce loupat. Lískové ořechy se doporučuje opražit a následně odrolit v utěrce.

Ořechy se zpracovávají na slané i sladké dezerty, dělají se z nich výživné pasty, tyčinky, **v poslední době jsou velmi oblíbené raw dezerty. Z ořechů se také vyrábí náhrady mléka,** k těmto účelům se využívají především mandle a lískové ořechy.

## Výživové hodnoty základních druhů ořechů

Druh	energie (kJ)	tuky (g)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)
Arašídy	2451	46,2	26,5	16,0
Kešu ořechy	2348	42,9	17,7	36,6
Kokosový ořech (dužina)	1513	35,0	3,6	10,0
Lískové ořechy	2660	60,9	14,0	14,1
Makadamové ořechy	3006	75,8	7,9	14,2
Mandle	2409	51,7	20,1	12,7
Para ořechy	2834	67,7	14,7	5,7
Pekanové ořechy	2915	71,5	9,3	9,2
Piniová jádra	2819	64,2	13,4	16,8
Pistácie	2417	48,0	20,7	22,8
Vlašské ořechy	2763	63,6	15,1	12,9

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)