



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 23. 12. 2018 | Mgr. Martina Karasová

# Rozlouskněte tajemství oříšků. Jaké druhy jíst a proč?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Rozlousknete-tajemstvi-orisku.-jake-druhy-jist-a-proc\\_\\_s10010x10754.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Rozlousknete-tajemstvi-orisku.-jake-druhy-jist-a-proc__s10010x10754.html)

Ořechy a Vánoce neodmyslitelně patří k sobě. Botanicky jde vlastně o skořápkové ovoce, které je zdrojem vysoce kvalitních bílkovin a především nenasycených tuků. Těch obsahují i více jak 50%. Dále také vitaminy, minerály a železo. Mají pozitivní vliv na srdeční a cévní choroby, regulují krevní tlak, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a napomáhají regeneraci po psychické a fyzické zátěži a jsou silnými antioxidanty. Dokonce podle výzkumů častá konzumace ořechů snižuje riziko výskytu infarktu myokardu i úmrtí na něj.



## **V mrazáku vydrží čerstvé**

Vysoký obsah olejů však s sebou nese i **riziko kažení ořechů, které je**

**označováno jako žluknutí.** Dobré tuky, kvůli kterým se ořechy staly tak vyzdvihovanou potravinou, se tak paradoxně můžou stát i zdraví nebezpečné. Zcela zabránit žluknutí, které je způsobeno všudypřítomností vzdušného kyslíku, je velmi obtížné. Částečně předejít mu můžete jejich správným skladováním v tmavé uzavřené nádobě nebo je dejte k ledu. V mrazáku vydrží klidně rok.

## Proč ořechy namáčet?

Pro někoho mohou být ořechy hůře stravitelné, částečně to lze vyřešit máčením ořechů před jejich konzumací na několik hodin ve vodě. Máčením se aktivuje v plodech proces klíčení, který v nich zvyšuje množství prospěšných látek, enzymů, vitamínů a minerálů a také eliminuje počáteční zárodky plísní.

## 30 g denně stačí

Ořechy mají bezesporu pozitivní vliv na naše zdraví a jejich pravidelná konzumace je velmi prospěšná. To ovšem neplatí o oříšcích pražených, solených, či dokonce obalených v nejrůznějších polevách. Dejte si pozor, **ořechy jsou zdravé, ale energeticky bohaté potraviny, jejich energetická hodnota okolo 600 kcal na 100 g.** Pokud budete konzumovat k běžnému jídelníčku i větší množství ořechů a nenavýšíte tak pohybovou

aktivitu, může se to negativně projevit na naší hmotnosti. Doporučené denní množství je okolo 30g denně.

## Odlišné nejen svou chutí

- **Vlašské ořechy**

U nás asi nejoblíbenější druh je plodem ořešáku královského. Ze všech ořechů obsahují nejvíce antioxidantů, které pomáhají chránit tělo před poškozením buněk, přispívajícím ke vzniku srdečních onemocnění, rakoviny a předčasného stárnutí. [Považují se za superpotravinu, o které jsme již psali.](#)

- **Mandle**

Jsou jádra semen mandloně obecné. Obsahují nejvíce vlákniny ze všech ořechů a jsou také bohaté na vitamin E. Mandle také **chrání střeva, zvyšují totiž výskyt tzv. dobrých bakterií**, které posilují imunitní systém.

- **Pistácie**

Jsou plné draslíku, který je nezbytný pro zdravý nervový systém a svaly a jsou také zdrojem vitamínu B6, který zlepšuje náladu a posiluje imunitu.

- **Kešu**

**Kešu** jsou zduřelou stopkou ledvinovníku západního, jehož plody nejsou ořechy, ale jablka. Kešu jsou tak daleko sladší a **obsahují také nejvíce sacharidů a železa**. Mimoto mají v sobě hodně zinku. Pomáhají dodávat kyslík do všech buněk, což zabraňuje anémii a posiluje zrak. Kešu jsou také dobrým zdrojem hořčíku.

- **Pekanové ořechy**

Jádra ořechů jsou velmi podobné vlašským ořechům, se kterými jsou i botanicky příbuzné. Obsahují však daleko více oleje. **Patří mezi antioxidanty a zabraňují vzniku plaku v tepnách.**

- **Para ořechy**

Para ořechy jsou vlastně semena stromu juvie ztepilé. Skořápka para ořechů je velmi tvrdá a skrývá jádro obsahující až 60 % oleje. Jsou skvělým zdrojem selenu. Para mají příjemnou nasládlou chuť.

- **Lískové ořechy**

Jsou plody lísky obecné. Pro vysokou hladinu mononenasyčených mastných kyselin pomáhají správné funkci kardiovaskulárnímu systému a mají příznivý vliv i na diabetes druhého typu. Jsou i bohatým zdrojem antioxidantu vitamínu E, který zabraňuje vzniku šedého zákalu a demence.

- **Piniové ořechy**

Jsou často používané do salátů nebo jako surovina k výrobě bazalkového pesta. Obsahují v sobě kyselinu nilonovou a pilonovou, **kteří jsou dobré na snižování hladiny cholesterolu v krvi.** Jejich nevýhoda je, že se rychle kazí.

- **Arašídny**

Botanicky se vlastně vůbec nejedná o ořechy. **Arašídny jsou luštěnina,** což je vidět na vyšším obsahu bílkovin a vitaminů skupiny B. Naproti všem předchozím plodům však zaostávají v množství minerálů.

- **Ořechové mléko**

Skvělá, chutná a oproti průmyslově vyráběným rostlinným mlékům levná alternativa kravského mléka. Namočte 100 g ořechů, poté je slijte, propláchněte a rozmixujte s 750ml čerstvé vody. Rozmichované ořechy s vodou poté přecedte přes plátýnko.

- **Ořechové máslo**

V poslední době velmi oblíbené ať už jako zdravější náhrada nutely nebo jako přísada do ranní kaše. **Vyrábí se ze syrových nebo opražených oříšků.** Oříšky mixujeme tak dlouho než vznikne hladká hmota. U slabších mixérů

budete k dosažení výsledku potřebovat delší dobu a vytvoříte pravděpodobně jen hrubší pomazánku, nikoli hladké máslo.

---

Copyright © 2024

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