



magazín pro zdravý životní styl, 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

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 mononenasycených 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