magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 12. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Jedinečné vlašské ořechy. V malém množství a pravidelně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jedinecne-vlasske-orechy.-V-malem-mnozstvi-a-pravidelne__s10010x11225.html

Díky vysokému obsahu vitamínu E jsou vlašské ořechy řazeny mezi deset nejzdravějších potravin s nevyšším antioxidačním potenciálem. Stačí pár kusů denně, ale za to pravidelně.

Nejen ořechy, ale i listy

Ořešák královský je majestátný strom s mohutnou korunou. Má lichozpeřené zelené listy, které na podzim opadají, roste většinou osamoceně, jen některé

rostliny se v jeho blízkosti udrží. Máte-li to štěstí, že vám na zahradě roste a plodí ořešák, určitě úrodu využijte!

Na sbírání si ale připravte rukavice – šťáva z oplodí ořechů výrazně barví a velmi těžko se pak čistí. Zbarvení má na svědomí látka jménem juglon, který vzniká chemickými změnami z látky přítomné v oplodí, ale i v listech a kůře. Nejen v historii, ale i dnes se **extrakt využívá pro přírodní barvení látek a oživení hnědého odstínu vlasů.**

- Juglon působí také **proti bakteriím a plísním**, ořešák navíc obsahuje i další pozitivně působící látky – třísloviny, flavonoidy. Využít se mohou zelené listy pro **přípravu koupele**, která působí dezinfekčně a může pomoci při akné a jiných **kožních nemocech** nebo při **nadměrném pocení**.

Samotné ořechy je vhodné vyloupat z oplodí, rozložit a nechat oschnout, poté rozlousknout, očistit a záhy spotřebovat a nebo v uzavíratelné sklenici **uskladnit v chladničce** (nebudou žluknout a udrží si svou specifickou chuť a vůni).

Mastné kyseliny, vitamín E, bílkoviny a vláknina

- Vlašské ořechy jsou pro nás cenné pro vysoký obsah nenasycených i vícenenasycených mastných kyselin – zastoupené jsou v nich jak **omega 6, tak i omega 3** mastné kyseliny.
- Kromě zdravých tuků v nich najdeme i **vyšší obsah bílkovin a vlákniny**, v**itaminy skupiny B** (B1, B2, B3 a B6) a **vitamin E, hořčík, fosfor a draslík.**
- Obsahuje istopové prvky jako jsou **mangan, zinek a měď**.
- Díky vysokému obsahu vitamínu E jsou vlašské ořechy řazeny mezi 10 nejzdravějších potravin s **nevyšším antioxidačním potenciálem**.
- S ohledem na obsah vlákniny a nenasycených mastných kyselin vlašské ořechy pomohou ke **snížení hladiny cholesterolu** v krvi, jsou tedy skvělé v prevenci rizika srdečně- cévních onemocnění.
- Nenasycené mastné kyseliny, vitamín E a stopové prvky navíc podpoří **zdraví naší pokožky, vlasů a nehtů**. Ořechy – a to vlastně nejen ty vlašské – je vhodné konzumovat pravidelně v malých množstvích.

Skvělá svačinka, která zasytí

Mohou nám posloužit jako **skvělá svačinka** – **dobře nás zasytí** díky obsahu vlákniny, bílkovin i zdravých tuků. Ořechy si můžeme zobnout i když nás honí mlsná – svým obsahem živin jsou pro nás mnohem vhodnější než nějaké běžné sladkosti. A zlepší nám i náladu.

Můžeme je přidat do sladkých pokrmů, ale dobře si rozumí i se slanými potravinami a pokrmy. Připravit si můžeme třeba jáhlovou kaši s mlékem, švestkami a ořechy, ale třeba i pečenou červenou řepu s rozpečeným kozím sýrem a nasekanými ořechy. „Vlašáky“ využijeme v průběhu celého roku - jak při pečení vánočního cukroví, tak velikonočního beránka.

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