



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

[O výživě](#) 31. 12. 2018 | tla

# Ořechy? Namočte je a zapomeňte na sůl

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Orechy-Namocte-je-a-zapomente-na-sul\\_\\_s10010x19054.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Orechy-Namocte-je-a-zapomente-na-sul__s10010x19054.html)

Mandle, kešu, vlašské, para, lískové, makadamové, piniové... Jaké ořechy máte nejraději a jak upravené? Aby z nich získal náš organismus co nejvíce cenných látek, je dobré je před konzumací namočit. To znamená, že slané, uzené či pražené v cukru by měly být pasé. Dát si je takto upravené jednou za čas není problém, chroupat je pravidelně denně večer u televize se odrazí na figuře i zdraví.



## **Hrst ořechů by měl mít denně každý z nás**

Jejich předností je především obsah mono a vícenenasycených mastných kyselin, které působí **příznivě na srdce a cévy**. Studie kardiologických

společností uvádějí, že denní příjem zhruba 20 gramů ořechů je doporučovaný a prospěšný, protože v něm obsažené látky celkově působí dobře jak na **hladinu cholesterolu** v krvi, tak na srdce a cévy. Je prokázáno, že pomáhají **regulovat krevní tlak** a jsou prevencí proti [vzniku cukrovky 2. typu](#).

„Obsahují relativně vysoký obsah bílkovin, vitaminů, minerálních látek, vlákniny, antioxidačně působících látek a dalších fytochemikálií,“ vyjmenovává nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

## Zrádné množství

Nasypat si sáček ořechů do mističky k televizi či v práci k počítači a uzobávat je příjemné. A také pěkně zrádné. Vzhledem k vysokému obsahu tuku jsou velmi energeticky hodnotné, budete-li si je ve větším množství dávat dennodenně, brzy jejich „blahodárný“ účinek pocítíte na těle v podobě špičeků.

**„Odvažte si 20 až 50 gramů, větší z uvedeného množství je ideální dopolední svačina,** když si k nim přidáte několik kousků zeleniny. Odvážením zjistíte, jak velké množství jednotlivých druhů ořechů to je, a pak už si jich snadno ze sáčku odsypte jen takový počet, který prospívá,“ radí Zuzana Douchová.

## Pozor na sůl a cukr



Zcela nejhorší jsou na tuku **pražené a solené ořechy**. Sůl podporuje chuť k jídlu, sníte jich více a její vysoký příjem také zvyšuje krevní tlak a přispívá k obezitě a celkově k [metabolickému syndromu](#). Cukr pak ještě více navyšuje jejich energetickou hodnotu.

„Ořechy doporučuji konzumovat nesolené a nepražené, volit tedy natural,“ říká Zuzana Douchová a pokračuje: „Pražení či jiná tepelná úprava snižuje množství prospěšných látek, přicházíme tedy o to pozitivní, co ze skořápkových plodů můžeme získat.“

## Proč ořechy namáčet

Zatímco pražením se obsah nutričně cenných látek snižuje, obyčejným **namočením ořechů do vody** se zvýší.

„Namočením se zvyšuje využitelnost zdraví prospěšných látek, enzymů, vitaminů a minerálních látek,“ potvrzuje Zuzana Douchová a vysvětluje: „Ve vodě dochází k odstranění enzymových inhibitorů, což jsou látky, které zabraňují předčasnému klíčení a zároveň blokují naše trávicí enzymy. Proto jsou pro někoho ořechy hůře stravitelné a může nám být po nich mnohdy těžko. Namocněním se tedy stanou i snadněji stravitelnými.“

Namočením z ořechů také odstraníme **povrchové špíny a plísňě**. Zároveň se zlepší jejich chuť. Jsou jako čerstvě vyloupané, jemnější a méně hořké.

## Jak je namáčet

Máčení ořechů je velmi jednoduché, stačí je nasypat do misky, zalít teplou (ne horkou) vodou a nechat v teple, v kuchyni na lince. Můžete přidat **špetku mořské soli**.

„Ořechy namáčím přes noc, ráno je propláchnu pod tekoucí vodou a dám usušit nebo je použiji do nějakého receptu, nebo z nich dělám ihned po namočení ořechového mléko. Při namáčení přes den tak vodu můžeme několikrát vyměnit,“ doporučuje Zuzana Douchová.

Každé ořechy a semena mají jinou dobu namáčení a některé se například nemusí namáčet vůbec, jde o **měkké ořechy** typu kešu, makadamové či piniové. Když je však plánujete dát například do pečiva, namočením se stanou **lahodnějšími**.

Pokud je ihned nezkonzumujete nebo nepoužijete do receptů, je potřeba je usušit, aby vlhkostí **nezplesnivěly**. Stačí je rozprostřít na plech nebo dát do sušičky zapnuté na maximálně 40 stupňů, spíše i méně. Usušené se skladují v lednici v uzavřené nádobě a konzumují do **cca tří dnů**.

---

Copyright © 2023

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