magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 12. 2019 | Tomáš Lebeda

Oříšky jezte jako veverka. Nesolené a nepražené

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Orisky-jezte-jako-veverka.-Nesolene-a-neprazene__s10010x19525.html

Ořechy a oříšky. Jako by tělo tušilo, kolik energie a síly se v nich skrývá. Se zimou na ně roste chuť. Vánoce bez oříšků by byly jako letní prázdniny bez slunce. V pestré a vyvážené stravě rozhodně nesmí chybět celoročně, ovšem v přiměřeném množství.

Posilují nervy a srdce

„Tělu dodávají zdraví **prospěšné tuky, a to mono a vícenenasycené mastné kyseliny**. Obsahují i bílkoviny, vlákninu a celé spektrum vitaminů a minerálních látek," vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Ořechy jsou zdrojem například antioxidačně působícího vitaminu E, vitaminů B skupiny, především thiaminu a vitaminu B1, jehož nedostatek **narušuje funkci nervů, srdce a způsobuje únavu**. V neposlední řadě v sobě ukrývají zinek, měď, železo, selen, mangan, hořčík a další významné minerální látky.

Denně až 30 gramů

Jenže i dobré se může ve zlé obrátit, pokud ztratíme správnou míru. Pokud si tedy hlídáte váhu, nebo máte dokonce v úmyslu hubnout, nesedejte si k misce plné oříšků a nejezte je bezhlavě. Pečlivě sledujte, kolik si jich dáte do úst. Raději si předem množství odměřte. Sníst sáček ořechů totiž podle dietoložky **znamená přijmout zhruba 2800 kJ** a vyčerpat tak více než denní doporučený příjem tuků.

> „Při konzumaci ořechů a semen si musíme uvědomit, že **obsahují ve sto gramech až devadesát procent tuku**," varuje Karolína Hlavatá. „Denní přijatelná dávka ořechů, kterou si můžeme v klidu dopřát, **je 25 až 30 gramů**," dodává.

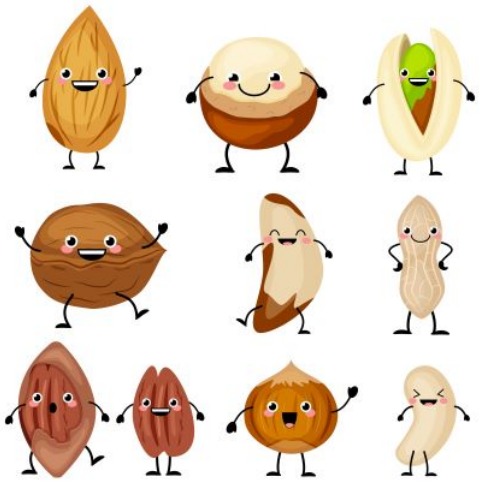
Od každého trochu

Podle čeho ořechy vybírat? Nejvhodnější jsou samozřejmě **nesolené a nepražené**.

> „Vzhledem k tomu, že každý druh se vyznačuje něčím zajímavým, je

dobré jednotlivé druhy střídat,“ doporučuje dietoložka.

Čím jsou jednotlivé druhy zajímavé?



- **Vlašské ořechy** - Obsahují převážně nepostradatelné vícenenasycené mastné kyseliny. Jsou bohatým zdrojem vitamínů B skupiny, zinku a mědi. Jako ostatní ořechy obsahují i antioxidačně působící fytosteroly.
- **Lískové ořechy** - Jsou zajímavé zejména vysokým obsahem antioxidačně působícího vitaminu E. Mají také vysoký obsah vlákniny. **Ve 100 gramech**

je až 9,7 gramů vlákniny, což je třikrát víc než například v kešu ořechách.

- **Para ořechy -** Jsou vyloženě selenovou bombou. K získání denní doporučené dávky tohoto antioxidantu stačí tři až čtyři para ořechy.
- **Kešu ořechy** - Mají sice málo vlákniny, zato obsahují až **18 gramů bílkovin na 100 gramů**. Jsou také doslova nabité minerálními látkami. Z tuků v nich převládají mononenasycené mastné kyseliny.
- **Mandle** - Mandle jsou koncentrované zdraví. Jsou i výborným zdrojem bílkovin, ve 100 gramech mandlí jich je až 21 gramů. A vlákniny - té mají 12 gramů ve 100 gramech. Z minerálních látek jsou bohaté na vitamin E, z vitaminů hlavně na skupiny B.

„Takže **hrstka mandlí a k tomu hrnek zeleného čaje** nejen zasytí, ale dodá i tolik potřebné antioxidačně působící látky," shrnuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz