

Полезьа орехов

Орехи – вкуснейшее природное лакомство, которое является замечательным источником полезных веществ, отвечающих за крепкое здоровье и благополучие человека (витамины, микроэлементы и ненасыщенные жирные кислоты).



Орехи – уникальный по своему составу продукт. Это настоящий витаминный комплекс, в котором мудрая природа собрала самые ценные для человеческого организма вещества и сбалансировала их лучшим образом.

В ореховых плодах содержится *огромное количество витаминов группы В*, участвующих во всех жизненно важных биохимических процессах нашего тела. Эти вещества необходимы *для нормальной работы сердечно-сосудистой, нервной, иммунной системы и активизации обменных процессов, незаменимы для здоровья кожи, ногтей, волос.*



Кроме того, в орехах в достаточном количестве присутствуют *витамины С и Е*, известные своими *общеукрепляющими и антиоксидантными свойствами*: они не только помогают повысить иммунитет организма, но и позволяют нейтрализовать вред естественных окислительных реакций, ежедневно происходящих в нашем теле.

Орехи – главный природный источник таких минералов как *калий, фосфор и магний*. Без этих микроэлементов невозможно *стабильное функционирование внутренних систем человека*. Содержатся в орешках и другие полезные вещества – *железо, кальций, цинк, селен, натрий, медь, марганец*, которые имеют особенное значение для нашего организма.

Содержатся в орехах и *полиненасыщенные жирные кислоты*, которые крайне необходимы *для хорошей работы мозга, предотвращения преждевременного старения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний* (например, Омега-3). Регулярное употребление достаточного количества орешков помогает получить Омега-3 именно в том объеме, который необходим организму для выполнения тех или иных функций.

Таким образом, польза орехов для человеческого организма неоспорима.



Введение этого лакомства в рацион позволяет:

- ✓ нормализовать кровообращение, вывести холестерин из сосудов, придать сосудам эластичность → улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- ✓ предупредить сердечно-сосудистые заболевания;
- ✓ улучшить работу мозга;
- ✓ укрепить иммунитет;
- ✓ предупредить онкологические заболевания;
- ✓ стимулировать работу половой системы;
- ✓ усилить деятельность кишечника;
- ✓ улучшить состояние кожи, волос и ногтей;
- ✓ снизить уровень свободных радикалов и приостановить процессы старения;
- ✓ восстановить силы после перенесенных заболеваний или вследствие стресса и многое другое.

7 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ОРЕХОВ

♥ - польза для E - полезные вещества
ВИТАМИН ВИТАМИН

Орех	Полезные вещества	Польза для
Арахис	фолиевая кислота, белки	Нервная система, Сердечно-сосудистая система
Миндаль	P, Fe, Zn, Ca, Mg, Cu	Пищеварение, Облегчает головную боль
Кешью	A, B ¹ , B ² , P, Fe, Ca	Иммунная система, При зубной боли, Сердечно-сосудистая система
Фисташки	фолиевая кислота, E, Zn	Выводят холестерин, Снимают усталость
Фундук	E, Fe, B, белки, каротин	Сердечно-сосудистая система, Мозговая деятельность, Сахарный диабет
Грецкий орех	Fe, Co, клетчатка	Работы мозга, Сердечно-сосудистая система
Кедровый орех	B, E, Cu, Co, Mn, Zn	Против бессонницы, усталости, неврозности, Лечение судорог

Подытоживая всё вышесказанное, хочется отметить, что орехи – это дар, который дан нам природой для поддержания тонуса. Они положительно влияют на все системы организма. Добавляйте время от времени один или несколько видов орешков в умеренных количествах в свой рацион питания. С помощью такого орехового лакомства Вы насытите свой организм необходимыми белками, жирами, витаминами и минералами.