

Полезные свойства орехов неоспоримы и известны с давних времен. Но крайне важно точно знать: какие орехи особенно полезны, как их правильно выбирать и как употреблять. Ведь при бездумном поедании абы каких орешков, да еще и в большом количестве, вы рискуете скорее навредить своему здоровью, чем принести ему пользу.

Все виды орехов без исключения обладают полезными свойствами. Однако у каждого вида есть свои особенности.

Употреблять орехи лучше в жареном виде – так они приобретают более насыщенный вкус и при этом сохраняют большинство своих полезных свойств. Правда, лучше воздержаться от соблазна подсолить продукт, или наоборот – обвалить в сахарном сиропе или меду. Полезные свойства орехов раскрываются наиболее полно, если вы употребляется «чистый» продукт. Разогрейте духовку до 160-180 градусов, насыпьте полчашки очищенных орехов на противень так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и жарьте минут 5-7. Лучше, если орешки останутся недожаренными, чем подгорят.

Арахис содержит полезные стеролы, снижающие холестерин, также арахис богат антиоксидантами. Причем, в обжаренных орехах (без соли и без сахарного сиропа) антиоксидантов больше, чем в сыром арахисе. Один из самых полезных арахисовых бонусов – паракумариновая кислота, которая, по мнению врачей, помогает снизить риск развития рака желудка.

Бразильский орех чрезвычайно полезен благодаря высокому содержанию селена. Этот элемент выводит большинство ядов и токсинов из организма, повышает способность иммунитета сопротивляться вирусам, а также резко снижает риск развития онкологических заболеваний. Однако стоит помнить, что полезные свойства орехов, в том числе и бразильского, проявляются при их умеренном употреблении. Всего один бразильский орешек обеспечивает суточную норму селена. Более того, если есть их больше 5 штук в день, можно получить легкое отравление.

Пекан обладает исключительными полезными свойствами, одно из которых – избыток антиоксидантов, витамина Е и дубильной кислоты. Антиоксиданты успешно борются за молодость клеток кожи и органов, а витамин Е – за наш подтянутый свежий вид. Однако

стоит помнить, что пекан – самый жирный орех (500 г пекана содержат 3500 калорий), и есть его следует совсем немного.

Миндаль обладает обезболивающим и антисептическим качествами. В числе других полезных свойств – способность уменьшать судороги, изгонять из организма паразитов, облегчать симптомы астмы, бессонницы, облегчать головную боль.

Грецкий орех не зря называют пищей для мозга. Ученые давно подметили, что основное полезное свойство этого ореха – в содержании большого количества биологически активных веществ, которые значительно улучшают состояние сосудов головного мозга. Кроме того, нейрофизиологи утверждают, что несколько грецких орехов в день способно снять даже сильное нервное напряжение.

Фундук нередко прописывают людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием. Главные полезные свойства этого ореха – он обладает сосудорасширяющим и противовоспалительным действием, что делает фундук крайне полезным при варикозе, флебитах, а также при любых воспалительных процессах.

Фисташки обладают ярко выраженным тонизирующим качеством. Поэтому они весьма полезны при стрессах, депрессиях и хронической усталости. Другое полезное свойство фисташек – эти орехи способствуют резкому снижению вредного холестерина.

Кешью укрепляют иммунитет и понижают холестерин. Но этим полезные свойства орехов кешью не ограничиваются. Они также рекомендованы при анемии, расстройстве желудка, бронхите, гипертонии и гриппе. Кроме того, диетологи утверждают, что кешью обладают антисептическими и болеутоляющими качествами.