

Masło orzechowe

Masło orzechowe to zbiorcza nazwa dla produktu wytwarzanego z przetartych na gładko orzeszków arachidowych. Znane jest od XIX wieku, szczególną popularność zdobywając w kuchni amerykańskiej. Za jego wynalazcę uznaje się autora innego popularnego produktu - płatków śniadaniowych, Johna Harveya Kellogsa. Na rynku ten produkt dostępny jest w formie gotowej (również bez dodatku soli i cukru), ale łatwość samodzielnego przygotowania sprawia, że z równym powodzeniem można je zrobić w domu.

Masło orzechowe - właściwości

Szczególnie istotna z punktu widzenia diety, jest ilość witamin z grupy B, obecnych w przetworzonych orzeszkach arachidowych. To produkt zalecany w diecie kobiet ciężarnych (zawartość kwasu foliowego) oraz dzieci. Zapobiega pojawieniu się anemii, usprawniając wchłanianie żelaza. Fistaszki zawierają żelazo trójwartościowe, które jest gorzej przyswajalne niż dwuwartościowe, obecne przede wszystkim w mięsie. Przewidywalność żelaza można jednak zwiększyć spożywając produkty będące jego źródłem w obecności witaminy C oraz białka zwierzęcego.

Wysoka zawartość witaminy B3 (niacyny) w 94% zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na ten składnik. Idealnie wspomaga ona wytwórczość czerwonych krwinek, a także neutralizuje negatywny wpływ działań toksycznych związków chemicznych zawartych w lekach i innych produktach. Z tego powodu masło orzechowe stosować można w formie osłony przy długotrwałym przyjmowaniu farmaceutyków.

Resweratrol to polifenol najbardziej istotny z punktu widzenia profilaktyki antynowotworowej. W maśle orzechowym znajduje się 50 mikrogramów tego związku na 100 g produktu. Produkt ten został przebadany pod kątem zapobiegania pojawieniu się łagodnych nowotworów piersi u dorosłych kobiet, dzięki regularnemu spożywaniu masła orzechowego w dzieciństwie.

Masło orzechowe to produkt tłusty, o wysokiej zawartości kalorycznej. Jednak kwasy tłuszczowe w nim obecne, to niemal same nienasycone kwasy omega-6. Są ważne w prawidłowym działaniu układu krwionośnego. Ich wysokie spożycie należy jednak zrównoważyć tłuszczami omega-3, aby zachować odpowiednią proporcję tych związków, bowiem nadmiar kwasów omega-6 w diecie nasila w organizmie odczyn zapalny.

Co bardzo istotne, zwłaszcza dla kobiet, masło orzechowe ma pozytywny wpływ na wizualny wygląd włosów i paznokci, poprawiając koloryt skóry i czyniąc ją bardziej promienną. Wszystko to za sprawą składników antyoksydacyjnych. Wpływa ono na stopień nawilżenia cery sprawiając, że zyskuje ładniejszy koloryt.

Masło orzechowe - zastosowanie

W maśle orzechowym występuje naturalny sól, dlatego nie ma potrzeby dodatkowego dosalania. Produkt ten występuje w formie pasty nakładanej na kanapki, czy naleśniki, a także jako dodatek do wielu deserów. Jednak słonawy smak równie dobrze komponuje się z potrawami wytrawnymi, będąc podstawą sosów do mięs, dzięki doprawieniu bardziej intensywnymi ziołami i przyprawami. Flagowym daniem kuchni amerykańskiej

jest połączenie masła orzechowego z galaretką owocową. Tak samo dobrze smakuje z czekoladą.

Należy jednak uważać, bowiem główny składnik masła orzechowego – fistaszki, powodują reakcję uczuleniową u nawet pięciu procent populacji ludzkiej. Jej objawy są bardzo intensywne, a do wystąpienia alergii wystarczy niewielka ilość kilku gramów produktu.

[Kup masło orzechowe z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Author: Kozak Natalia

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/maslo-orzechowe>

