

# Orzechy w diecie - odmiany i właściwości zdrowotne

Istnieje kilka rodzajów orzechów. Wiele z nich można uprawiać w Polsce, ale niektóre wymagają specjalnych warunków klimatycznych. Na szczęście w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością są one dostępne, jednak cena niektórych z nich może odstraszyć.

## Rodzaje orzechów i ich właściwości

Ważną cechą łączącą wszystkie orzechy jest ich wysoka kaloryczność. Należy więc pamiętać o umiarze w ich spożywaniu. Już niewielka ilość może zapewnić nam wystarczająco dużo składników odżywczych i witamin, dlatego czasami można kupić odrobinę nawet tych najdroższych, co nie spowoduje zbyt dużego uszczerbku w naszym budżecie.

Z pewnością najmłodszym orzechy kojarzą się z masłem orzechowym. Lekko słonawy krem idealnie pasuje do chleba i krakersów. Nawet zjadany łyżeczką prosto ze słoika smakuje nie najgorzej. Pomimo dużej kaloryczności tego produktu warto wprowadzić go do naszej codziennej diety. Orzechy, z których produkowane jest masło zachowują wszystkie cenne składniki i minerały, dlatego nie zabraniamy dzieciom wyjadać tego zdrowego przysmaku. **Dorośli również mogą się na niego skusić, bowiem jak się okazuje masło chroni serce i korzystnie wpływa na kondycję całego organizmu.** Należy jednak uważać, bowiem orzeszki ziemne są najsilniejszym alergenem, dlatego w przypadku uczulenia nie wolno spożywać również produkowanego z nich masła orzechowego.

Jednym z najpopularniejszych orzechów, jakie możemy spotkać w Polsce są orzechy włoskie. Już sam ich wygląd zdradza najcenniejszą ich właściwość. **Po wydobyciu ze skorupki swoim kształtem przypominają mózg i właśnie to ten organ zyskuje najwięcej, kiedy zjemy orzechy włoskie.** Zawierają one bowiem dużo magnezu, który dba o prawidłowe funkcjonowanie naszych komórek nerwowych. Szczególnie powinni o tym pamiętać kawosze, którzy bardzo często, na skutek dużej ilości wypijanej kawy, cierpią z powodu niedoboru tego pierwiastka.



Orzechy włoskie usprawniają pracę mózgu.

Drugim orzechem, który sami możemy wyhodować w swoim przydomowym ogródku są owoce leszczyny popularnie nazwane orzechami laskowymi. Należy pamiętać jednak o odpowiedniej ochronie drzewka i prawidłowym przechowywaniu orzechów, bowiem bardzo łatwo są atakowane przez robaki i wilgoć, która przyspiesza ich psucie. **Orzechy laskowe to bogactwo witamin z grupy B, żelaza i fosforu.** Stanowią

jednak zaraz po orzechach ziemnych najczęstszy alergen, dlatego w przypadku uczulenia trzeba natychmiast wyeliminować je z diety.



Orzechy laskowe obniżają poziom cukru we krwi.

Kolejną propozycją orzechów są pistacje. Ich jasnozielony kolor i delikatny smak najczęściej kojarzy się z deserami np. lodami pistacjowymi. Uprawiane są głównie w Azji Mniejszej, gdzie ich zastosowanie jest o wiele szersze niż w Polsce. Świetnie nadają się do wszelkiego rodzaju sałatek i dań mięsnych. Oprócz walorów smakowych posiadają wiele cennych składników. Jako jedyne mogą stanowić niskokaloryczną przekąskę.

**Jeden orzeszek to tylko 3 kcal.**



Pistacje należą do jednych z najbardziej odżywczych gatunków orzechów.

Orzechy nerkowca pochodzą z Ameryki Południowej. Charakteryzują się niezwykle delikatnym smakiem, do tego są bardzo kruche, dlatego są świetnym dodatkiem do sałatek i deserów. Osobno jako przekąska stanowią bardzo zdrową propozycję, **bowiem ich skład bogaty jest w cenne dla człowieka kwasy tłuszczowe.** Wpływają one pozytywnie na pracę serca i całego układu krążenia.



Orzechy nerkowca stanowią dobre źródło miedzi.

Kolejną odmianą są orzechy brazylijskie, które rosną jedynie w puszczy amazońskiej. Są nieco większe od nerkowców i bardziej miękkie. Zwane są złotem brazylijskim. Świetnie wpływają na pracę serca, układ nerwowy i skórę. Cennym składnikiem w nich zawartym jest selen, pobierany przez roślinę prosto z gleby, stąd orzechy brazylijskie pochodzące z puszczy amazońskiej są jedyne w swoim rodzaju i nie mogą być uprawiane nigdzie

indziej.



Orzechy brazylijskie to skarbnica selenu.

Nie tylko w Ameryce Południowej rosną pyszne orzechy. Ich kolejna odmiana pekan pochodzi z Ameryki Północnej. Nazwa wywodzi się z języka Indian amerykańskich i znaczy „orzech zbyt twardy do zgniecenia dłonią”. Rzeczywiście, jadalne wnętrze orzecha otoczone jest bardzo twardą skorupką. Największe zastosowanie zyskał dzięki swojemu niepowtarzalnemu smakowi, który szeroko wykorzystywany jest w kuchni. **W swoim składzie skrywa wiele witamin w tym z grupy B, C, E, K, a także wapń, magnez i żelazo.**



Orzechy pekan zawierają wiele antyoksydantów.

Ostatnią propozycją są orzechy macadamia, po które musimy przenieść się w ciepłe rejony Australii, bądź na Hawaje. Ich wyróżniającą spośród innych orzechów cechą jest duża zawartość przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed negatywnym działaniem wolnych rodników, a także występowaniem chorób nowotworowych.

**Dodatkowo wspomagają pracę serca i obniżają poziom złego cholesterolu we krwi.**



Orzechy macadamia obniżają poziom złego cholesterolu.

Na polskim rynku dostępne są wszystkie wymienione wyżej orzechy, pomimo że ich naturalne warunki do wzrostu są całkiem odmienne od tych panujących w Polsce. Warto zapoznać się z cennymi substancjami, które zawierają i korzyściami, jakie możemy zyskać włączając je do naszej diety. Nie należy przesadzać z orzechami ze względu na ich sporą kaloryczność, dlatego nie musimy kupować dużej ich ilości, co z

pewnością nie dla każdego byłoby możliwe ze względu na cenę niektórych odmian. Już jedna garść orzechów wystarczy, aby zapewnić sobie dzienną dawkę cennych witamin i minerałów.

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

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

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/orzechy-w-diece-odmiany-i-wlasciwosci-zdrowotne>

