

ГАЙД О
ПОЛЬЗЕ ОРЕХОВ

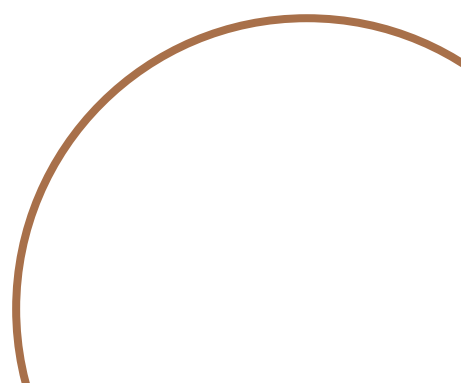


Орехи – один из самых питательных и полезных продуктов для организма человека. Какими они бывают, есть ли противопоказания и многое другое в этой статье!

Польза орехов для человека:

- Содержат полезные жиры
- Без холестерина
- Огромное количество Омега-3.
- Человек получает множество витаминов и минералов.

Вред орехов для организма:

- Это очень калорийный продукт.
 - Аллергическая реакция на них встречается довольно часто.
 - Эти плоды относятся к тяжело усваиваемым продуктам.
- 

ПОЛЬЗА ОРЕХОВ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Орехи считаются прекрасным средством для профилактики онкологических заболеваний, стимулируют работу мозга.

Мужчина, их употребляющие, защищают себя от проблем с потенцией; вещества, содержащиеся в плодах, снижают уровень холестерина и улучшают приток крови к половым органам.

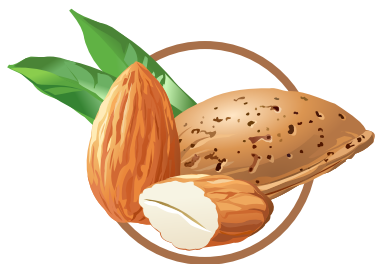
Для женщин орехи очень полезны во время беременности и кормления – в маленькой горстке содержится весь комплекс питательных веществ.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



Продукт полезен людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, депрессией, атеросклерозом.

Миндаль



Миндаль часто используется в косметологии, из него изготавливают масла, крема, маски и многое другое.



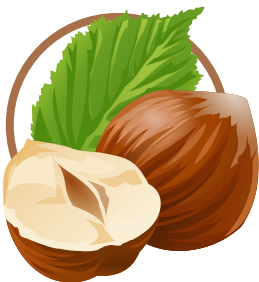
АРАХИС

Употребление арахиса улучшает свертываемость крови, регулирует кровоток в организме.



ФИСТАШКИ

Вносить их в рацион полезно для зрения, это единственный орех, в котором содержится лютеин и зеаксантин.



ФУНДУК

Фундук советуют употреблять людям после операций и болезней, он помогает насытить организм питательными веществ



КЕШЬЮ

Эти орехи обладают антибактериальным и противовоспалительным свойствами, тонизируют и придают энергию.

КАК ВЫБИРАТЬ ОРЕХИ

- 1 Упаковка должна быть герметичной.

- 2 Срок годности составляет не больше полугода.

- 3 Скорлупа в орехов, должна быть гладкой, без трещин.

- 4 Плоды очищенные или в скорлупе не должны быть влажными.

- 5 Если на скорлупе есть плесень, такой плод вероятнее всего гнилой внутри.

- 6 Дырочки на скорлупе свидетельствуют на наличии паразитов внутри.

- 7 Скорлупа не должна неприятно пахнуть.