Orzechy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2368 razy.

Orzechy lubią chrupać prawie wszyscy ze względu na wspaniały smak. Poza tym zawierają one wiele wartości odżywczych. Najwięcej jest w nich błonnika,łatwo przyswajalnego białka i witamin - A,B, C i E. Zawierają także mikroelementy wapń, żelazo i magnaz. Orzechy pozytywnie wpływają na nasz organizm. Regulują pozimo cukru we krwi, zapobiegają atakom serca, chorobie wieńcowej. Pobudzają także pracę mózgu oraz łagodzą stany depresyjne. Nie należy jednak przesadzać w ich jedzeniu, gdyż są wysoko kaloryczne i ciężko strawne. (100g to ok. 600 kalorii - głównie tłuszczów). Często są przyczyną zaparć . Mogą także powodować alergie. Najbardziej popularne są fistaszki, orzechy solone i włoskie. Najzdrowsze są zaś orzechy laskowe.
Dietetycy radzą, aby dziennie zjadać ok. 10 orzechów laskowych. Doskonale wpływają one na myślenie i pracę mózgu

Poza trydycyjnie jedzonymi w Polsce orzechami na świecie występują także:

PISTACJE - zielone orzeszki uprawiane w krajach śródziemnomorskich.

NERKOWCE - bardzo delikatne w smaku, sprowadzane z Indii i Brazylii.

PEKANY - smakiem i wyglądem przypominają orzechy włoskie. Uprawiane są w Ameryce Północnej.

PINIOLE - nasiona sosen z rejonu Morza Śródziemnego. Dodawane są głównie do ryb i mięs.

BRAZYLIJSKIE - pochodzą z dorzecza Amazonki. Zawierają selen.

P.S.