

## **Orzechy Włoskie – Właściwości Zdrowotne, Kiedy I Jak Jeść**

### **Wartości odżywcze orzechów włoskich**

Orzech włoski to można powiedzieć wręcz rekordzista w składnikach odżywczych, które zawiera pod twardą skorupką. Chociaż jest niezwykle kaloryczny, ponieważ ma prawie 700kcal na 100 gram orzechów to również na to 100gram ma aż ponad 400mg potasu oraz ponad 300mg fosforu, co czyni go wręcz bezkonkurencyjnym orzechem. Oprócz tego zawiera duże ilości magnezu, wapnia czy żelaza, które uzupełniają jego bogaty skład. Chociaż orzechy nie są najlepszym źródłem witamin w przeciwieństwie do owoców i warzyw, to orzech włoski nie ustępuje innym produktom! Zawiera w sobie tak popularną witaminę C, witaminy z grupy B oraz A, E i K które rozpuszczają się jedynie w tłuszczach. A tłuszczy orzech włoski ma bardzo wiele! Stąd też wynika jego kaloryczność. Zatem jeżeli brakuje nam witamin A, E lub K warto sięgnąć po orzecha!

### **Orzechy włoskie na raka**

Orzechy włoskie mają jeden z wyższych wskaźników antyoksydantów zawartych w nich, z tego powodu idealnie zwalczają wolne rodniki oraz pozwalają organizmowi uodpornić się na substancje, które mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów czyli błędnie namnażających się komórek.

### **Orzechy włoskie dla kobiet w ciąży**

Wysoka zawartość kwasu foliowego zawartego w orzechach sprzyja rozwojowi płodu oraz właściwemu funkcjonowaniu organizmu kobiety podczas trwania ciąży. Często lekarze zalecają, aby kobiety używały suplementów diety, aby uzupełniać niedobory kwasu foliowego czyli witaminy B9. Jednak po co używać sztucznych zamienników, kiedy można dostarczyć tej witaminy w naturalny sposób wraz z jedzeniem orzechów. Już garść orzechów pokryje dzienne zapotrzebowanie!

### **Orzechy włoskie a układ krwionośny**

L-arginina oraz antyoksydanty to dwa główne składniki sprzyjające naszemu sercu a będące jednym z głównych składników orzechów w tym orzecha włoskiego! Sprawiają one, że zły cholesterol LDL zostaje dezaktywowany i wydany z organizmu pozostawiając jedynie cholesterol dobry, co więcej poszerzają naczynia krwionośne zwiększając tym samym światło owych naczyń a więc niższe jest ryzyko zawału czy choroby wieńcowej. Ciężiej też o zylaki czy zakrzepy!

### **Orzechy a pamięć i koncentracja – sposób na lepsze zapamiętywanie**

Wysoka zawartość witamin, kwasu foliowego a co więcej kwasów omega 3 sprawiają, że orzechy włoskie są idealne dla uczniów, studentów, ale też ludzi starszych i normalnie funkcjonujących. Zawarte składniki sprzyjają nie tylko spowolnieniu starzenia się komórek co sprawia, że dłużej jesteśmy młodszy, ale również nasza pamięć i możliwość koncentracji jest lepsza i w pewien sposób młodsza. Te same składniki sprawiają, że cały nasz układ nerwowy działa lepiej i sprawniej przyczyniając się do ogólnej poprawy samopoczucia i zapobiegając depresji czy jesiennej chandrze. Jeżeli jest więc późna jesień a przed Tobą egzaminy warto sięgnąć po orzechy włoskie, odgonią smutki i pozwolą się lepiej skoncentrować i przygotować na testy!

## **Orzechy włoskie a dieta**

Orzech włoski jak już wyżej było wspomniane jest niezwykle kaloryczny! Mimo to zawiera wiele składników odżywczych cennych w trakcie trwania diety w tym kwasy omega 3! Jeżeli nie możesz pozwolić sobie na codzienną orzechową przekąskę pozwól swojemu organizmowi na uzupełnienie zapasów witaminowych i mineralnych podczas „cheat meal’a” czyli posiłku kiedy nie liczysz kalorii. To zdrowa i kaloryczna przekąska, którą warto dodać do każdej diety. Jeśli jednak chciałbyś lub chciałabyś spożywać je codziennie wystarczą cztery pełne orzechy, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie!

## **Kto nie powinien jeść orzechów włoskich**

Orzechy włoskie mają wysokość tak zwanych szczawianów, które powodują większe odkładanie się kamieni nerkowych, a także sprzyjają ich powstawaniu co powoduje kamicę nerkową. Z tego powodu osoby narażone na tą chorobę lub cierpiące na nią w chwili obecnej czy przeszłości powinny bardzo ostrożnie jeść orzechy, jednak nie jest to aż na tyle niebezpieczne. Orzechy zawierają ich niewielkie ilości zatem są niebezpieczne tylko dla osób które właśnie chorują na kamicę.