

Vlašské orechy

Tvar jadra vlašského orecha
pripomína ľudský mozog.

Je to iba náhoda?

Nie je to náhoda. Látky obsiahnuté
vo vlašskom orechu podporujú
správnu funkciu mozgu.



Vlašské orechy ľudstvo pozná už tisícky rokov. V rímskej ríši bol orech zasvätený bohu Jupiterovi, odtiaľ pochádza latinský názov Juglans- jovis glans- Jupiterov žalud'.

Vlašské orechy sú výborné pre chorých na srdce, kde sú prítomné mastné kyseliny. Tieto tvoria primárny zdroj energie pre srdcové bunky a vitamín B1 podporuje svalové funkcie. Pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu, riziko arteriosklerózy a infarktu. Sú veľmi prospešné pre ľudí trpiacich cukrovkou pre ich nízky obsah uhľohydrátov a vysokej nutričnej hodnoty.

Mali by sa preto pravidelne konzumovať najmä ľudia, ktorých trápia srdcovocievne ochorenia, pri hrozbe infarktu alebo po jeho prekonaní. Z viacerých výskumov bolo dokázané, že pravidelná konzumácia orechov aspoň za hrst' denne znižuje riziko infarktu až o polovicu. Štúdiá u seniorov potvrdila, že pravidelná konzumácia orechov výrazne prispieva k zlepšeniu pamäte, pomáhajú zlepšovať mozgové funkcie, môžu pomáhať v spomalení progresu Alzheimerovej choroby. Sú teda významnou potravou pre mozog, najmä pre ich obsah esenciálnych mastných kyselín, lecitínu, fosforu a vitamínu B6. Zlepšujú duševnú výkonnosť a navracajú rovnováhu nervovej sústavy, a preto by ich



mali jesť hlavne študenti a duševne pracujúci ľudia, ktorých trápia depresia, stres a podráždenosť. Vlašské orechy obsahujú bioaktívne látky ako sú fytosteroly, gamatoferol, omega 3 mastné kyseliny a rôzne antioxidantné polyfenoly, ktorým sa pripisujú protirakovinové účinky.

Mgr. Zuzana Klinčáková
Odbor podpory zdravia



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

