

Význam orechov a orieškov pre zdravie 😊

Orechy majú veľa pozitívnych nutričných vlastností, **sú významným zdrojom kvalitných bielkovín, rastlinných tukov s obsahom nenasýtených mastných kyselín, vlákniny, vitamínov a mnohých minerálov.** Optimálne je zjesť denne 5 veľkých alebo 10 malých orieškov denne.



Najčastejšie sa u nás konzumujú **vlašské orechy**. Už starí Rimania ich považovali za omladzujúci prostriedok. Aj keď obsahujú až 70% tuku, nemusíme mať obavy. **Dominujú v nich tzv. zdravé tuky, polynenasýtené mastné kyseliny, vrátane omega-3 mastné kyseliny**, ktoré majú ochranný efekt. Sú bohatým zdrojom **magnézia, železa, zinku, draslíka, medi či selénu, ale aj vitamínov E a A**. Čím sú čerstvejšie, tým je obsah vitamínov vyšší. Ochrávajú cievy a srdce, znižujú cholesterol a riziko vzniku mozgovej mŕtvice. Ich pravidelná konzumácia znižuje riziko až o 50%.

- Pri kúpe však dajte pozor na ich kvalitu. Kupujte len čerstvé orechy a skladujte ich v škrupine. Vylúpané rýchlo oxidujú a žltnú a majú zatuchnutý pach.

Lieskovce sú ľahšie stráviteľné než vlašské orechy alebo mandle. Zo všetkých orechov majú **najviac vitamínu E a sú bohatým zdrojom fosforu, draslíka, horčíka, vápnika, železa a medi**. Zlepšujú pamäť, upokojujú nervy, posilňujú organizmus a pôsobia preventívne proti obličkovým kameňom.

Veľkej obľube sa tešia **arašidy**. Zdravšie sú nepražené a nesolené. Surové sú ťažšie stráviteľné, takže je ich vhodné nasucho opražiť na panvici. Majú **antioxidačné účinky**, pomáhajú pri poruchách nervovej sústavy, kožných problémoch a kardiovaskulárnych chorobách.

- Arašidy sú náchylné na tvorbu rakovinotvornej plesne a preto plesnivé a zatuchnuté plody nekonzumujeme.



Známe a často konzumované sú tiež **mandle**. Pre obsah podporných látok sú považované za **kráľovné medzi orechmi**. Obsahujú najmä **vápnik a horčík**. Kombinácia týchto minerálov prospieva pokožke, vlasom a nechťom. Posilňujú tiež nervovú sústavu, spevňujú zubnú sklovinu a bránia vzniku rakoviny hrubého čreva.

- Horké mandle obsahujú však škodlivé látky a preto ich nekonzumujte.

Kokosové orechy sú vhodné pri oslabenej imunite, pretože je v nich **veľa selénu**, ktorý prispieva k posilneniu imunitného systému. Kokos obsahuje aj **veľa vápnika**. Tmavé bodky na plode signalizujú prítomnosť toxínov.

Kešu oriešky obsahujú veľa **horčíka, betakaroténu, zinku a ďalších stopových prvkov**, ktoré pozitívne vplyvajú na oči, kožu a sliznice. Majú sladkastú chuť, čo sa využíva najmä v ázijskej kuchyni. Nadmerný konzum môže spôsobiť nevoľnosť.

Pistácie majú z orechov **najvyšším obsahom železa, ďalej meď, draslík, fosfor či vápnik**. Obsahujú **vitamín A a celú škálu zo skupiny B**. Taktiež tu platí, že nekonzumujeme oriešky napadnuté plesňou, ktorá má toxické následky.



Para orechy majú **vysoký obsah vitamínu B1**, preto sú ideálne pre podráždených a depresívnych ľudí. Zlepšujú tiež pamäť a koncentráciu. Jadro by malo mať sladkastú, nikdy nie horkastú chuť.

- Po vylúskaní ich čo najrýchlejšie spotrebujte, lebo rýchlo žltnú.

Jedlé gaštaný obsahujú **viac škrobu a vlákniny, ale menej tukov ako orechy** - 100 gramov gaštanov má v porovnaní s rovnakým množstvom orechov len polovičnú energetickú hodnotu, poskytne Vám tretinu odporúčanej dennej dávky **vitamínu E** a štvrtinu dennej dávky **vitamínu B6**. Nachádza sa v nich aj **vitamín C, draslík, fosfor či železo**.

- Gaštaný rýchlo plesnivejú, pri nakupovaní preto pozorne sledujte ich kvalitu.



Na záver upozorňujeme, že **orechy patria k najčastejším potravinovým alergénom**. To musia mať na zreteli osoby, u ktorých sa už nejaká potravinová alergia vyskytuje. Orechy nedávame jesť malým deťom, jednak z dôvodu možnej alergickej reakcie, ale aj z bezpečnostného dôvodu - udusenía.

MUDr. A. Béderová, CSc.



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

www.facebook.com/ruvzba.sk

