

7 причин есть больше грецких орехов



Почему это стоит сделать

1. Грецкий орех – один из лидеров по содержанию необходимых организму полиненасыщенных жирных кислот. А по уровню альфа-липоевой кислоты – той самой омега-3 в растительной форме – абсолютный рекордсмен.

Заботитесь о здоровье своего сердца и сосудов? Добавьте к перекусу 5–7 половинок грецкого ореха! Даже такое небольшое количество плодов содержит больше омега-3, чем установленная суточная норма. Научные исследования показали, при употреблении грецких орехов как минимум 4 раза в неделю риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается примерно на 37%. Кроме того, омега-3 помогает быстрее воспринимать и обрабатывать информацию, позволяет улучшить память и остальные когнитивные функции.

2. Хотите снизить уровень «плохого холестерина»? В этом помогут грецкие орехи. А еще у этого полезного растительного продукта низкий гликемический индекс, поэтому орехи можно есть пациентам с сахарным диабетом.

3. Грецкие орехи богаты минералами и витаминами. Особенно стоит отметить марганец, магний, фосфор, цинк, железо, витамины E, A, C и K. Такой разнообразный и насыщенный состав позволяет маленькому орешку стать настоящей «антиоксидантной бомбой».

4. Стоит отметить и положительное влияние продукта на микробиом. Грецкие орехи – отличные помощники в увеличении количества полезных микроорганизмов в кишечнике.

5. Иммуитет орехи тоже без внимания не оставили. Повышая защитные силы организма, они снижают риск развития инфекционных заболеваний.

6. Никак не можете наладить сон и плохо высыпаетесь? И здесь грецкие орехи придут на помощь. Благодаря высокому содержанию мелатонина, или, как его еще называют, «гормона сна», эти плоды не просто помогут снова крепко спать по ночам, но и улучшат настроение, снизят раздражительность.

7. И еще одно – есть предварительные научные выводы, что грецкие орехи способны оказывать положительный эффект в профилактике рака. А у мужчин еще и улучшать фертильность за счет увеличения жизнеспособности, подвижности и морфологии сперматозоидов.

Кому орехи могут навредить

Как мы выяснили, грецкий орех – звезда здорового рациона питания. Но все же есть противопоказания. Плоды орехового дерева – сильный аллерген, и в случае диагностированной аллергии обязательно обсудите с врачом возможность добавления их в меню. Кроме того, стоит с осторожностью есть орехи при хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и при подагре. Есть риск спровоцировать обострение болезни.

Высокая калорийность плодов может грозить прибавкой в весе. В 100 г орехов содержится 650 ккал, поэтому, увлекшись, легко превысить суточный калораж. Не стоит использовать грецкий орех и в качестве топинга в калорийных десертах с мороженым, шоколадом, взбитыми сливками. Лучше есть не более 30-35 г в качестве перекуса или как добавку к овсяной каше, творогу, йогурту.