

Рацион

Грызи орехи не для потехи

Третий – Ореховый – Спас отмечается 29 августа

Считалось, что именно в этот день орехи дозревают и можно начинать их сбор. Урожай несли в церковь, освящали и делали из него заготовки на зиму.

Орехи – питательный продукт. Для вегетарианцев, в период поста и диеты орехи являются незаменимым продуктом, способным восполнить недостающие элементы рациона. Содержат мало воды, но при этом очень калорийны из-за повышенного содержания жиров, белков и углеводов. Содержат высокоценные жидкие жиры с ненасыщенными жирными кислотами, из-за которых жиры быстро прогоркают, придавая орехам горький вкус.

Арахис (земляной орех)



Несмотря на принадлежность к бобовым, для многих это истинный орех.

Калорийность на 100 граммов – 567 калорий, из них: белки – 26 граммов, жиры – 49 граммов, углеводы – 16 граммов. Очень калориен.

Содержит витамин А, витамины групп В, D, Е, РР, белки (которых больше, чем в других орехах), линолеовую и фолиевую кислоты. Богат протеинами.

Польза: укрепляет нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы. Препятствует атеросклерозу.

Применение: его едят как закуску солёным, жареным. Используют в блюдах азиатской кухни. Используют при приготовлении супов, соусов, карри, лапши, конфет, сладостей, выпечки.

Используется как сырьё в химической промышленности при изготовлении пластмассы, синтетических ниток и клея.

В сутки можно съедать 8–10 орешков (40 граммов).

Грецкий орех («царский жёлудь»)



В Киевскую Русь орех попал именно из Греции, поэтому получил такое название.

На 100 граммов продукта – 654 калории, из них: белки – 16,2 грамма, жиры – 60 граммов, углеводы – 11 граммов. Очень калориен.

Содержит клетчатку, цинк, йод, магний, витамин С, витамины групп В, Р, Е, кератин, минералы, клетчатка.

Польза: при умственных и физических нагрузках. Укрепляет иммунную систему, снижает уровень сахара в крови, обладает успокаивающим воздействием, лечит атеросклероз, анемию, гипертонию, помогает работе кишечника, улучшает гормональный фон.

Применение: в медицине как питательный продукт для ослабленных больных, при кожных заболеваниях. В косметологии используют масло для приготовления косметики и мыла. В кулинарии добавляют в выпечку, солят, маринуют, варят варенье.

В сутки можно съедать до пяти орешков (50 граммов).

Фундук (лесной орех)



Калорийность на 100 граммов – 700 калорий, из них: белки – 16 граммов, жиры – 66 граммов, углеводы – 9,9 грамма. «Калорийная бомба».

Содержит витамины В1, В2, С, Е, минеральные вещества: калий, железо, кобальт, фосфор, кальций, цинк, до 60 процентов жирных масел, состоящих из глицеридов олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот.

Польза: для спортсменов и людей, занимающихся активной физической работой. Орех защищает и укрепляет сосуды. Важен для построения собственных клеток организма. Разрешается есть больным сахарным диабетом благодаря низкому гликемическому индексу. Снижает риск сосудистых осложнений.

Применение: в медицине вещество паклитаксел используют для лечения некоторых видов рака. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Чай из листьев выводит токсины. В косметологии – применяют масло из фундука. Им питают кожу, делают маски для волос и ногтей, добавляют в скрабы, хороший натуральный краситель для волос. В кулинарии – не только едят в чистом виде, но и добавляют в различные блюда, даже в супы. А из дроблёных орехов делают козинаки, ореховую пасту.

В сутки можно съедать 12 орешков (30 граммов).

Миндаль



В обиходе называют орехом, но правильнее называть его семенем миндальной косточки.

Калорийность на 100 граммов – 576 калорий, из них: белки – 18,6 грамма, жиры – 49,42 грамма, углеводы – 21,67 грамма.

Содержит кальций, железо, магний, фосфор и калий. В нём много витаминов группы В, а также токоферола (витамина Е), ненасыщенных жиров, аминокислот и минералов.

Польза: для поддержания нервной системы и нормального функционирования головного мозга. Нормализует сон и избавляет от старческой бессонницы и сезонной депрессии. Полезен людям с сахарным диабетом. Также он благотворно влияет на микроциркуляцию крови и иммунитет. Пищевые волокна помогают «чистить» организм, они питают микрофлору кишечника полезными бактериями и влияют на пребиотическую функцию.

Применение: для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает печени и центральной нервной системе оставаться в рабочем состоянии как можно дольше. Предотвращает раннее старение. Укрепляет иммунную систему и репродуктивную функцию (у мужчин). Отбивает тягу к привычным десертам. Миндальное масло используют только в косметических целях: оно улучшает состояние кожи и волос. В кулинарии миндаль используют в разных видах: свежем, поджаренном, солёном. Орехи добавляют в качестве пряностей при изготовлении сладостей из теста, шоколада, ликёра. Миндаль придаёт блюдам тонкий изысканный вкус. Из миндаля делают витаминизированное молоко. Причём его можно пить даже тем, у кого непереносимость лактозы.

В сутки можно съедать 8–10 орешков (30–50 граммов).

Кешью (от греческого слова kardia, что значит «сердце»)



Калорийность на 100 граммов – 572 калории, из них: белки – 17,5 грамма, жиры – 42,5 грамма, углеводы – 30,5 грамма.

Содержит витамины группы В, а также полезные минералы: калий, магний, цинк, селен, медь, железо, ненасыщенные жирные кислоты – Омега 3, Омега 6 и Омега 9.

Польза: кешью оказывает положительное влияние на весь организм. Прекрасно поддерживает работу нервной системы. Предотвращает возможность появления дефицита магния. Борется с холестериновыми бляшками на сосудах, регулирует уровень просвета

сосудов. Орех защищает организм от развития атеросклероза, рассеянного склероза и неправильного кроветворения. Предупреждает развитие онкологии и выводит канцерогены из организма.

Применение: часто кешью используют в ореховой диете. В медицине – обладает антидиабетическими свойствами, понижает сахар и предотвращает осложнения диабета. Снижает воспалительные реакции. Полезен при атеросклерозе. Расслабляет сосуды, понижает давление. Воздействует на органы дыхания. Улучшает состояние кожи, в частности, повышает уровень коллагена. Благотворно влияет на волосы, ногти. В кулинарии из кешью делают масло, которое добавляют в салаты, супы, гарниры... Оно придаёт блюдам оригинальный терпкий вкус и аромат.

Цельные орехи добавляют в блюда азиатской и индийской кухни. Кешью смешивают с другими орехами, а полезную смесь рекомендуют для перекуса в дороге или на работе.

В сутки можно съедать до 12 орешков (30 граммов).

Кедровый орех (семена кедра сибирского)



В строго научном смысле орехами не является, однако такое название закрепилось за ним.

Калорийность на 100 граммов – 680 калорий, из них: белки – 15,6 грамма, жиры – 56 граммов, углеводы – 28,4 грамма.

Содержит множество витаминов и полезных микроэлементов. В составе есть витамины В1, В2, Е, РР, магний, калий, медь, марганец, фосфор, тиамин.

Польза: поддерживает память, работу мозга и мышление, нормализует настроение, замедляет процессы старения. Участвует в образовании эритроцитов и антител. Делает кожу, волосы и ногти здоровыми и крепкими. Предотвращает развитие атеросклероза. Кедровые орехи богаты гормоном сна, помогающим избавиться от бессонницы. Полезны при похудении. Орехи содержат белок, который быстро усваивается организмом. Клетчатка нормализует работу желудочно-кишечного тракта, очищает кишечник и выводит шлаки и токсины.

Применение: издревле кедровые орехи использовались в народной медицине. Орешки рекомендовали при гастритах, хроническом панкреатите, язве желудка, для лечения чахотки. Спиртовая настойка из орехов помогает избавиться от многих недугов: ревматизма, подагры, артрита... Прекрасное средство от цинги. Женщины использовали отвар из скорлупы кедра для полоскания волос, которые становились более сильными и блестящими и приобретали ярко-каштановый цвет. Орешки укрепляют иммунную систему во время вирусных заболеваний, а также сердечно-сосудистую систему. Кислоты, которые они содержат, благотворно влияют на работу сердца. Очень полезны диабетикам: им хочется углеводистой и сладкой пищи, а орехи это желание ослабляют. В кулинарии кедровые орехи добавляют в салаты и мясным гарнирам пикантный ореховый аромат. Ядра добавляют в холодные закуски, пиццу, десерты и выпечку.

Самое знаменитое блюдо, где используются кедровые орехи, – это соус песто.

В сутки можно съедать две столовые ложки очищенных кедровых орешков (30 граммов).

Признаки спелости орехов

- Пожелтение и побурение обёртки.
- Растрескивание её в основании.
- Осыпание орехов.
- Незрелые орехи трудно отделяются от листовой обёртки.

Как выбирать и хранить орехи

- Хорошие орехи – зрелые, целые, чистые. Ядра развитые, не усохшие, без отвердевших участков, без плесени, прогорклые, не прогорклые, без постороннего запаха и привкуса.
- Плохие орехи – с повреждённой и деформированной скорлупой. Ядра с плесенью, прогорклые, недоразвитые, повреждённые сельскохозяйственными вредителями, загнившие.
- Не покупайте слишком много впрок. При долгом хранении орехи становятся прогорклыми.
- Покупайте орехи целыми, а не порезанными или молотыми.
- Орехи в скорлупе хранятся в прохладном тёмном месте несколько месяцев.
- Очищенные орехи лучше хранить в плотно закрывающемся контейнере.
- Все орехи хорошо замораживаются и могут храниться в замороженном виде шесть месяцев.
- Подсушивание орехов в духовке улучшает их аромат. Но нужно следить, чтобы они не подгорели.

За и против

Будьте очень внимательны. При всех благотворно влияющих и питательных свойствах, у каждого вида орехов есть противопоказания для людей, имеющих какие-либо хронические заболевания. В вопросе потребления орешков нужно учитывать все «за» и «против». Во-первых, орехи могут вызывать сильную аллергию (например, арахис). А у детей от орехов может развиваться псориаз или экзема. Во-вторых, грецкий орех, если его переест, может вызвать нарушения в работе головного мозга. Орехами даже можно отравиться: например, миндаль в большом количестве негативно влияет на почки, а фундук – на сосуды мозга. Последний, к слову, лучше вообще не есть тем, у кого диабет или диатез. Также лучше отказаться от сырого кешью – им можно обжечься, так как под скорлупой ореха содержится вредное вещество.

Готовим сами

Фаршированные яблоки с грецким орехом

Отличный десерт или полдник, также подойдёт в качестве праздничного блюда при подаче горячих яблок с шариком ванильного мороженого.

Ингредиенты. Яблоки кисло-сладкие твёрдые – 3 штуки, чернослив, курага, изюм – горсть, грецкие орехи очищенные – 6 половинок, корица молотая, мёд – по вкусу.

Приготовление. Из яблок ножом вырезать сердцевину. Сухофрукты помыть и измельчить, орехи порубить ножом. Положить внутрь каждого яблока смесь, присыпать корицей и полить ложечкой мёда. Запекать в духовке при 180 градусах 15–20 минут в зависимости от размера яблок.