

# О качестве и пользе орехов



*Орехи - удивительный продукт, подаренный нам природой. Ведь они содержат много, микроэлементов, витаминов, жиров антиоксидантов, полиненасыщенных жирных кислот, белка. При этом важно знать, как их правильно выбирать и употреблять. орехи нужно тоже правильно: переизбыток питательных веществ приведет к расстройству желудка.*

Существует множество видов орехов, но не все из них съедобны и могут употребляться в сыром виде. Наиболее привычны для нашего рациона арахис, фундук, грецкий, бразильский, кедровый, миндаль, кешью, фисташки, макадамия. Каждый вид имеет свою уникальность и особую пользу. Какие орехи лучше выбирать и в чем их польза?

**Арахис** содержит фолиевую кислоту, много антиоксидантов, причем при обжаривании их количество увеличивается. Снижает плохой холестерин.

**Фундук** содержит много калия и кальция, благотворно влияющих на работу сердца и сосудов. Укрепляет иммунную систему, обладает противовоспалительным действием.

**Грецкий орех** Рекордсмен по содержанию витамина С.

Улучшает работу мозга и сосудов, помогает при нервных расстройствах и заболеваниях щитовидной железы.

**Фисташки** тонизирует, помогает восстановиться после стресса и болезни, нормализует работу печени.

**Миндаль** содержит много витамина Е и кальция. Укрепляет волосы, зубы, активизирует обмен веществ и улучшает состояние кожи.

**Кедровый орех** оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, полезен женщинам в период беременности, детям. Укрепляет волосы и улучшает состояние кожи.



## **Необходимо знать, как правильно выбирать орехи, чтобы они не навредили, а принесли пользу организму.**

1. Самые лучшие орехи - в скорлупе. Перед покупкой их нужно потрясти: если под скорлупой отчетливо слышится дребезжание и стук, значит, они уже долго лежат и успели высохнуть. Такой продукт уже несвежий – он вам не нужен.
2. Обратите внимание на качество скорлупы - она должна быть неповрежденной, без трещин, сколов и дыр.
3. Если вы желаете купить очищенные от скорлупы орехи, то лучше выбрать их в индивидуальной упаковке, а не с лотка, где они лежат россыпью.
4. Цвет ореха должен быть однородным. Если на нем имеются желтые пятна, то это значит, что орех уже испорчен.
5. Категорически нельзя покупать орехи с темными пятнами, прогоркшим вкусом и следами плесени. В процессе плесневения в столь полезных плодах образуются токсичные вещества - афлатоксины, которые могут вызвать сильнейшую аллергическую реакцию, наносят вред печени и приводят к серьезному отравлению. Вымачивание, термообработка, высаливание не помогут вам избавиться от афлатоксинов. Заплесневевшие плоды подлежат только утилизации.
6. Попросите у продавца на пробу несколько штук орехов - вкус должен быть свежим, без постороннего привкуса и запаха. Если вам хоть один плод покажется прогорклым, не стоит брать всю партию.
7. Орехи созревают в конце лета - осенью. Например, фундук - в августе, грецкий - в зависимости от сорта в сентябре или октябре, миндаль - в июле-августе, фисташки – с сентября по ноябрь. Это значит, что в первой половине года, (зима-лето) вам вряд ли удастся найти свежие орехи.

## Как хранить орехи

Неправильное хранение приведет к тому, что тщательно выбранные в магазине и купленные недавно вами орехи через месяц испортятся и их придется выбросить. Чтобы этого не произошло, нужно знать о правильных условиях хранения.

Важно избежать процесса образования плесени, которая любит повышенную влажность. Поэтому выдержите несколько дней купленные орехи на открытом воздухе и уберите их в темное место в тканевый мешок или деревянный ящик. При комнатной температуре и хорошей циркуляции воздуха плоды пролежат несколько месяцев.

Очищенные от скорлупы орехи лучше хранить в холодильнике в пакете или банке, плотно закрытыми. Еще более лучшим вариантом будет хранение в морозилке маленькими порциями - в таком виде они не теряют полезные свойства и сохраняются около года.

Следует сказать, что жарка и соление орехов увеличивает сроки хранения, но может резко снизить их питательную ценность. Выбор за вами!

