

# Орехи



Подготовила: Ваганова Н.А.

**Орехи** с каменного века обогащали меню наших предков. И сегодня без них нельзя представить наш разнообразный ассортимент питания. Они богаты витаминами, жирами и очень полезны.

**Орехи** достаточно долгое время перевариваются (благодаря чему и насыщают наш организм на долгое время, дарят ему ощущение сытости).



# Грецкие орехи - самые полезные.



Орехи известны людям своей питательностью, съесть один килограмм ядер — все равно, что употребить разом по килограмму мяса, хлеба, картофеля и груш.





© Letrek

Если судить по названию, то складывается впечатление, что это растение произошло именно из Греции, однако это совсем не так. Родина грецкого ореха – Средняя Азия. Дикий или одичавший орех до сих пор встречается в Средней Азии и на Кавказе.





## Фундук (лещина или лесной орех)

-один из самых любимых и часто используемых видов орехов. Фундук очень калориен: в 100 г содержится около 700 ккал. Он в несколько раз питательнее хлеба, молочных продуктов, шоколада.

В фундуке много высокоценных жиров – до 71%; содержатся белки и аминокислоты, легко усваиваемые нашим организмом, натуральные сахара, углеводы, крахмал. В ядрах орехов содержатся все 20 необходимых нам аминокислот, витамины – А, С, Е, РР, группы В.

Ядра фундука имеют сладковатый вкус и мягкую кремовую текстуру. В кулинарии фундук используют в десертах, выпечке, шоколаде и конфетах. Его добавляют в салаты и соусы, овощные блюда, используют как приправу к мясу и рыбе.





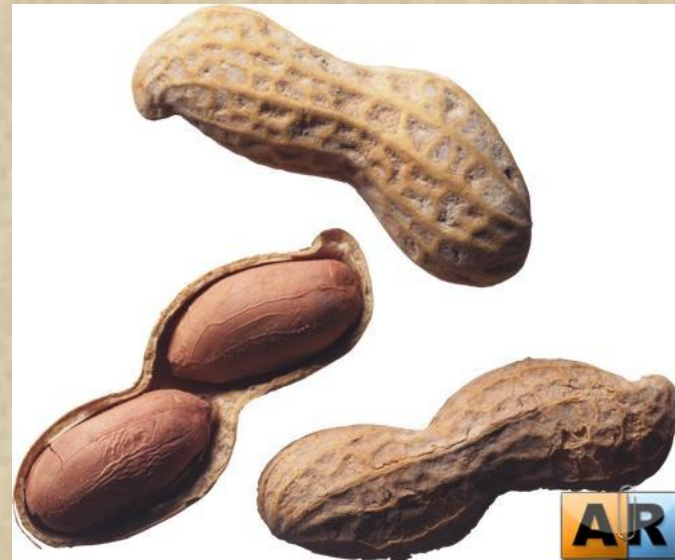
# Арахис

## (земляные орехи )

Арахис на самом деле не орех, а маслянистая культура. Однолетнее невысокое травянистое растение семейства бобовых.

Название земляные орехи они получили от того что плоды этого растения вызревают под землей.

Родиной арахиса считают Южную Америку. Самые ранние сведения об арахисе датируются XII- XV вв. Индейцы Перу культивировали арахис под названием анхук. Когда Америка была открыта, арахис перекочевал через океан в Индию, Японию, Китай...





- Спектр применения арахиса достаточно широк. Плоды содержат 60% жира и более 30% белка. Из арахиса получают масло, которое по свойствам не уступает оливковому. Его используется для изготовления лучших сортов рыбных консервов, маргарина. Также такое масло используется для приготовления шоколада и хлебобулочных изделий. Также в кулинарии добавляют орешки в торты и булочки, конфеты и печение.



## **Миндаль – один из самых полезных орехов**

- **Миндаль полезен для сердца, помогает восстанавливать функцию пораженных сосудов.**



Растет от  
Средиземноморья  
до Средней Азии,  
в Калифорнии,  
Южной Африке,  
на юге Австралии.



Миндаль богат витаминами группы В и Е, белком, железом, цинком, содержит примерно 40% дневной нормы кальция и магния, а фосфора в нем больше, чем в других орехах.

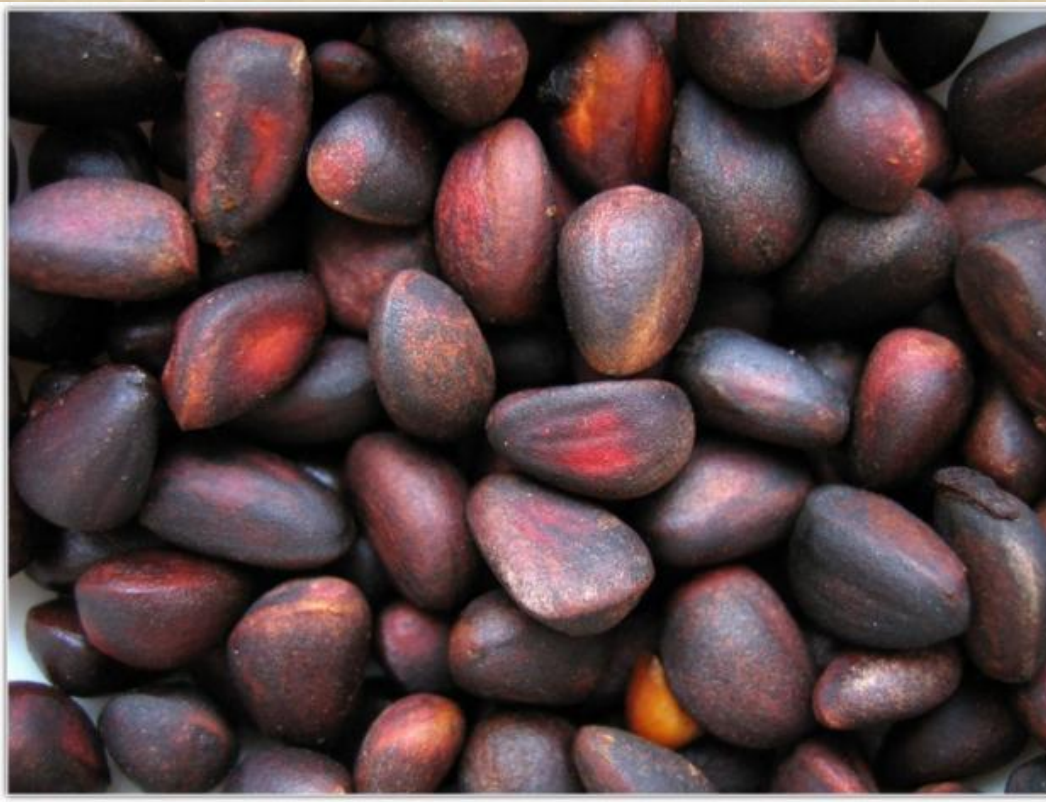


# Кешью

- вкусовые качества этого тропического ореха практически не имеют себе равных. Кешью является наиболее богатым углеводами орехом. Его употребляют при дистрофии.

Кешью богаты белком и углеводом, витамином А, В2, В1 и железом, содержат цинк, фосфор, кальций. В сыром виде абсолютно безвкусны и только жареные становятся лакомством.





# Кедровый орех

- один из наиболее ценных по вкусовым качествам. Он обладает высокой энергетической ценностью.

Родина – Сибирь. Сбор кедровых орехов издавна был одним из важнейших промыслов жителей Сибири и Урала. Кедровые ядрышки содержат белок, около 20 % и на 60 % жирных кислот.

К тому же, кедровые орехи богаты минеральными веществами, как, например, магнием, железом и калием, витаминами В, Е и F, а также другими физиологически активными веществами.

Употребление кедровых орешков повышает защитные силы организма, укрепляет иммунную систему.



# Фисташки



Родина фисташек - Средний Восток и Центральная Азия. В настоящее время фисташковые деревья выращивают в Иране, Греции, Испании, Италии, США, в Турции и других странах Средиземноморья, в Азии и Австралии, а также в Северо-Западной Африке. Фисташковые деревья растут также на Кавказе и в Крыму.



- Этот орех содержит достаточно много белка, витамина Е и минеральных веществ, поэтому служат прекрасным заменителем продуктов животного происхождения для желающих избавиться от лишнего веса.



# Бразильский орех

Родиной его является Гвиана, Венесуэла, Бразилия, восточная Колумбия, восточное Перу и восточная Боливия. Состав бразильских орехов очень богатый: в нём есть почти все необходимые нам вещества – как витамины, так и минералы. В бразильских орехах есть витамины С, А, Е, РР, витамины группы В; кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен. Есть также белки, жиры, углеводы, флавоноиды и клетчатка, и очень много аминокислот – целых 18.





Бразильский орех калориен, но это, пожалуй, единственный его недостаток, который нередко превращается в достоинство. Между прочим, обладает этот орех и омолаживающим действием, поскольку восполняет недостачу селена в человеческом организме, а ведь именно селен не дает людям преждевременно стареть и защищает организм от раковых заболеваний.



# Каштан

Есть два вида кардинально разных пород каштана: первый – это конский каштан – «желудник», мы его часто находим, гуляя в парке.

Другой вид – это каштан настоящий, благородный или посевной, этот вид и едят.

Настоящие каштаны растут в Азии, в Европе, в Северной Америке. В нашей местности каштаны растут в виде исключения и орехи не всегда вызревают из-за недостаточно жаркого климата.

Отличительной особенностью каштанов от других орехов, можно считать меньшее содержание в них жиров. Используют орехи в пищу и сырыми, и жареными, и запечёнными.





## Пекан

распространённый  
на юго-востоке США  
Это листопадное  
дерево достигает  
25—40 м в высоту.  
Дерево способно  
плодоносить на  
протяжении 300 лет

Пекан и вкуснее, и питательнее грецкого ореха, в нем на 10 % больше жира.

Регулярное  
употребление в  
пищу орехов  
пекана может  
снизить риск  
образования  
рака и  
развития  
сердечно-  
сосудистых  
заболеваний





# Кокос

-представляет собой крупный орех, покрытый жесткими волокнами. Внутри ореха – кисло-сладкий сок ("кокосовое молоко"). При созревании ореха сок твердеет и превращается в мякоть белого цвета.

В кокосовых орехах много полезных веществ: витамины А, С и группы В; минералы – кальций, натрий, калий, фосфор, железо; натуральные сахара, белки, углеводы, жирное масло, органические кислоты.







Во многих странах кокосовую пальму называют деревом жизни, и используют в самых разных целях, причём полностью, без остатка, а кокосовые орехи используются не только в кулинарии, но и в качестве лекарства.

Эта пальма дает кокосовые орехи, которые свисают гроздьями между веерообразных листьев. Эти листья очень большие; они растут только на верхушке пальмы и колышутся под порывами ветра.

