



Полеза грецких орехов



Грецкий орех на Руси получил свое название далеко не потому, что его родиной является Греция, а потому что именно греческие купцы и завезли его в Россию из Средней Азии, где он первоначально произрастал и где его закупали торговцы.

Полезные свойства грецких орехов известны давно. Так, греческие орехи почитаются людьми с тех пор, когда они заметили их полезные свойства. Рельеф грецкого ореха похож на рельеф нашего мозга, эту похожесть с мозгом люди отождествляли с полезностью грецкого ореха для этого органа.

Ведь недаром даже древнегреческий историк Геродот утверждал, что жрецы Древнего Вавилона запрещали простым людям есть греческие орехи, т. к. считалось, что они благотворно влияют на умственную деятельность, а это простолюдинам ни к чему.

Греческие орехи нормализуют секрецию поджелудочной железы, предупреждают развитие атеросклероза. Плоды грецкого ореха надо употреблять в день понемногу. Не более 5-6 орехов в день. Они полезны при дефиците железа, сахарном диабете. Греческие орехи содержат медь, железо, цинк, кобальт, богаты группой витамина В, жирными кислотами. В их составе обнаружено 20 аминокислот, витамин С и РР. По содержанию витамина С он обгоняет цитрусовые, черную смородину. В них обнаружены вещества, которые помогают сохранять эластичность сосудов. Греческие орехи выводят из организма токсины. Зеленая оболочка и зеленые перегородки богаты йодом. Масло грецких орехов богато линолевой и олеиновой кислотами. Орехи относят к ценному диетическому продукту. Грецкий орех с успехом применяется в кулинарии. Его используют как в приготовлении выпечки, так и в приготовлении соусов, вторых блюд, супов.

Будьте здоровы!