

Vlašské ořechy: Poklad pro mozek a imunitní systém

Vloženo: 16.09.2016 Reklamní sdělení



Vlašské ořechy jsou snad nejnámějším druhem ořechů. Jsou poměrně snadno dostupné a nabízejí mnoho výhod pro naše zdraví. Jaké jsou hlavní důvody pro jejich zařazení do jídelníčku?

Každodenní dávka nenasycených tuků pro zdravý mozek

Vysoký obsah **omega 3 mastných nenasycených kyselin** je velmi důležitý pro zdravý mozek. Jedná se o látky, které chrání mozkové buňky před předčasnou degenerací a podporují výkonnost a spolehlivost paměti. Zároveň se jedná o látky velmi **důležité pro zdravé cévní stěny**. Obsah těchto prospěšných tuků pomáhá snížit hladinu škodlivého cholesterolu přirozeným zvýšením procenta přirozeného cholesterolu, který je součástí buněčných membrán. To dělá z [vlašských ořechů](#) potravinu, která by v žádném případě neměla chybět v našem jídelníčku.

Vlašské ořechy obsahují životně důležité minerální látky

Jsou **bohaté na draslík, vápník, fosfor, hořčík nebo železo**. Zejména nedostatek vápníku a hořčíku může mít nepříjemné důsledky v podobě snížení výkonnosti, únavy, depresí a dokonce až špatného stavu kostí a nedokonalé regenerace svalových vláken. Kromě toho vlašské ořechy představují skvělý **zdroj provitaminu A a vitaminů skupiny B**.

Kolik jich za den sníst a kde je sehnat?

Vysoká energetická hodnota a bohatost na minerální látky znamená, že stačí trochu a splníte to, co vaše tělo potřebuje. Konkrétně se jedná o porci **přibližně 10 až 20 vlašských ořechů za den**, kdy záleží i na fyzické aktivitě. Jsou k sehnání v supermarketech, na farmářských trzích a během sezóny na podzim si můžete nasbírat i vlastní. Při jejich nákupu sledujte kvalitu a čerstvost, což se dá poznat už pouze po chuti. Jejich zásoba se hodí nejen před vánočními svátky, ale i v období zkoušek nebo pro lepší soustředění a pracovní nasazení v práci během celého roku.

Ideální svačinka a součást mnoha sladkých receptů

Vlašské ořechy se díky své typické a lehce nahořklé chuti výborně hodí do spousty sladkých receptů. Dají se velmi dobře skladovat, a proto se není čemu divit, že se vyskytují v mnoha receptech na vánoční cukroví. Stačí je pouze vyloupat ze skořápky a už si můžete pochutnávat na skvělém zdroji zdravých tuků a dobře vstřebatelných rostlinných bílkovinách. Pokud si je přidáte do snídaně nebo například k jablku na svačinu, vydrží vám déle pocit sytosti a díky doplnění důležitých minerálů předejdete i nezvladatelným chutím na sladké a nezdravé potraviny.

Výhodná balení kvalitních [ořechů](#) a dalších dobrot koupíte výhodně v e-shopu [zodo.cz](#)