Orzechy źródłem zdrowych tłuszczów

Orzechy mają dużo kalorii, lecz większość zawiera zdrowe jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Jeśli zjada się je zamiast tłuszczów zwierzęcych, obniża się poziom cholesterolu we krwi i ryzyko ataku serca.

ZAWARTOŚĆ

białka
kwasy tłuszczowe omega-3
selen
witamina E
potas
wapń
żelazo
magnez
cynk

Co jemy

Wiele produktów z pierwszej dwudziestki, np. awokado, rośliny strączkowe i siemię lniane, ma wiele cech wspólnych. Wszystkie są owocami lub nasionami, czyli embrionami roślin. Orzechy zaś to embriony drzew (tylko fistaszki pod względem botanicznym zaliczają się do strączkowych) i jako takie zawierają wszystkie składniki odżywcze niezbędne do wzrostu. Amerykanie zjadają 300 tys. kilogramów fistaszków rocznie i 350 tys. ton masła orzechowego. Warto iść w ich ślady.

Właściwości lecznicze

Orzechy włoskie, szczególnie bogate w kwasy omega-3, uważa się za doskonałą przekąskę dla sercowców. Niektóre orzechy, w tym ziemne, włoskie oraz migdały, zawierają również sterole

roślinne, które także obniżają cholesterol. Orzechy zalicza się do pokarmów „wolno spalanych” – badania wykazują, że mogą nawet pomóc schudnąć. Jeden orzech brazylijski zawiera dzienną dawkę selenu, pekany są bogate w przeciwutleniacze, a 28 g migdałów dostarcza blisko połowę zalecanej dziennej dawki witaminy E. Nie należy jednak przesadzać z ilością.

Dla zdrowia

Fistaszki trzeba jeść prażone. Prażenie podnosi zawartość przeciwutleniającego kwasu p-kumarowego, który, jak się uważa, o 22 proc. obniża ryzyko raka żołądka.

Ile zjeść

Porcja ok. 30 g, co najmniej 5 razy w tygodniu.

Jak kupować

Kupując orzechy w łupinach, sprawdzajmy, czy są czyste, bez pęknięć. Orzechy łuskane powinny zaś być twarde i jędrne. Ponieważ zawierają tłuszcze, łatwo jełczeją, więc do miesiąca przechowujemy je w lodówce, a jeśli trzeba dłużej, zamykamy w pojemniku i zamrażamy.

Trzy dobre pomysły

1) Orzechy włoskie to twardy orzech do zgryzienia. Zamiast się męczyć ze zwykłym dziadkiem do orzechów, sięgnijmy do skrzynki z narzędziami po klucz francuski, który poradzi sobie z każdą skorupą.
2) Unikniemy bałaganu, jeśli włożymy orzechy do zamykanej torby plastikowej i pokruszymy je wałkiem do ciasta. Można wyłuskać od razu więcej i nadmiar zamrozić.
3) Żeby wzmóc aromat orzechów, można je podpiec. Rozgrzewamy piekarnik do 150°C. Układamy 1/2 szklanki łuskanych orzechów w jednej warstwie na papierze do pieczenia i prażymy 7–10 minut.

Fot. Adobe Stock