Mlsání oříšků a semínek dovoleno

Co s tím? Najeďte na **nesolené oříšky či nasucho pražená nesolená semínka**. Když ořechových plodů nesníte obří misku, prospějete svému zdraví.

Kešu ořechy nejsou ořechy

Ač je ořechy nazýváme, jedná se o jedlé nažky ledvinovníku západního. Ale když ono dát si hrst nažek nezní

tak hezky jako dát si hrst ořechů. Zůstaňme tedy u vžitého označení a podívejme se kešu ořechům na zoubek.

Kešu jsou dobrou volbou pro věčné bojovníky s přebytečnými kilogramy. Obsahují totiž **méně tuků než ostatní ořechy, navíc přes 80 % těchto tuků tvoří nenasycené mastné kyseliny**, tj. ty „dobré“ tuky. Kešu se chlubí **vysokým obsahem hořčíku**, proto by po nich měli sáhnout také s**portovci, lidé trpící únavou či nespavostí**. Významný je u nich také obsah proteinu, tolik potřebného **pro zvyšování výkonnosti při fyzické aktivitě, pro zkrácení doby regenerace, pro nabírání svalové hmoty, ale také pro spalování tuků**. Toto vše přece pro vyrýsování těla do plavek potřebujeme.

Kešu dodají našemu tělu i vitamín K, vápník a draslík, tj. látky potřebné **pro sílu našich kostí**. V kešu najdeme také vitamíny E a B6 nebo kyselinu listovou, které pomáhají v boji prosti srdečním onemocněním.

Pokud si tedy denně dáte hrstičku naturálních kešu ořechů, váš organismus vám jen poděkuje.

Lískové ořechy snižují cholesterol

Popelka v lískových oříšcích našla krásné šaty, my v nich nalezneme látky prospěšné pro naše zdraví. Podobně jako kešu ořechy i ty lískové **obsahují převážně mononenasycené mastné kyseliny**, které se podílejí na snižování „špatného“ cholesterolu. Lískové ořechy našemu tělu dodají železo, vápník, zinek, fosfor, draslík či hořčík.

Metabolismus i nervový systém posílí vitamíny B1 a B3, produkci červených krvinek povzbudí vitamín B9. **Vitamíny skupiny B spolu s vitamínem E jsou zdrojem energie pro mozek.** Učili jste se někdy něco obtížného a měli jste u toho misku ořechů, protože vám to lépe zapalovalo? Nejen zapalovalo, dokonce jste si učivo i lépe pamatovali.

Mandle zpomalují stárnutí

Tato semena pecky mandloně obecné našemu organismu také prospívají, ač nás možná občas někdo straší řečmi, že jsou mandle jedovaté. Větší množství škodlivého amygdalinu, z něhož se při trávení uvolňuje kyanovodík, však obsahují mandle hořké. U těch platí, že už 10 kusů představuje nebezpečnou dávku. Ovšem **mandle, které si kupujeme na pultech našich obchodů, jsou mandle sladké**, které amygdalin obsahují v zanedbatelném množství. Hrst mandlí vám tedy rozhodně neublíží, ba právě naopak.

Tato hrst bude obsahovat jen necelé 3 g sacharidů a asi 160 kalorií, z nichž desetinu tělo vůbec nespotřebuje. Nemusíme si je proto odříct ani při redukčních dietách. U mandlí jistě oceníte vysoký obsah vápníku či antioxidantů, které **zpomalují procesy stárnutí**. Podotýkáme, že většina těchto látek je obsažena ve slupce. Pokud si tedy mandle oloupete, o mnohé se tím připravíte.

Nepředstavujme si však, že když do sebe budeme cpát mandle po kilech, naše kila půjdou dolů a budeme věčně mladí a krásní. **I u mandlí totiž platí všeho s mírou.** Díky množství vlákniny nám přemíra mandlí může způsobovat zácpu a nadýmání. Předávkování vitamínem E vede k nevolnostem, bolestem hlavy či poruchám vidění. Mandle sice obsahují zdravé tuky, ale přece jen tuky. Když to tedy s nimi přeženete, ukazatel na váze rozhodně dolů nepůjde, ba právě naopak.

Slunečnicová semínka posilují imunitu

V malém semínku se ukrývá zásoba vitamínu E, vápníku, hořčíku, fosforu, selenu, železa, draslíku, nenasycených mastných kyselin.

Snižují hladinu „škodlivého“ LDL cholesterolu, zabraňují rozvoji některých druhů rakoviny. Mají **nízký glykemický index, mohou je tedy konzumovat i osoby s diabetem druhé typu**. Slunečnicová semínka **posilují naši imunitu, zinek a selen chrání organismus před záněty** a alergiemi. Napomáhají tvorbě kolagenu a elastinu, které **urychlují hojení ran a zabraňují tvorbě jizev**.

Slunečnicová semínka by měla být **součástí i těhotenského jídelníčku**. V nich obsažený vitamín B6 může snižovat ranní nevolnosti a zvracení. Podobně jako ořechy mají slunečnicová semínka také **silné laktogenní vlastnosti, proto by je měly konzumovat i kojící matky**.