

Богаты антиоксидантами. В частности, витамином Е, мелатонином, полифенолами.

Снижают холестерин. Результаты исследований показывают, что употребление грецких орехов защищает от окислительного повреждения, вызванного «плохим» холестерином. Это позволит снизить шансы на развитие болезней сердца.

Источник омега-3 жирных кислот. В грецких орехах этих кислот больше, чем в других видах.

Уменьшают воспаление. Это происходит за счёт полифенолов, магния, аргинина, омега-3.

Поддерживают здоровье кишечника. Согласно данным одного исследования, употребление 43 г грецких орехов способствует росту бактерий в кишечнике.

Защищают от рака. Всё потому, что в грецких орехах много эллагитаннинов. Они отличаются противовоспалительными свойствами.

Поддерживают умственные функции. Исследования на животных показывают, что употребление грецких орехов улучшает память и навыки обучения.

Поддерживают репродуктивное здоровье. В некоторых научных работах отмечается, что грецкие орехи улучшают качество спермы, повышают фертильность.

Полезны при диабете. Одно исследование показало, что при употреблении масла грецкого ореха значительно снижается уровень сахара в крови натощак.

Нормализуют кровяное давление. Некоторые исследования демонстрируют, что употребление грецких орехов снижает давление.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.