

Орехи содержат большое количество питательных веществ, которые улучшают общее состояние здоровья. Это белок, клетчатка, витамины, минералы, антиоксиданты, полезные жиры.

Вот какую пользу организму принесут орехи в составе сбалансированной диеты.

Защита от болезней. Всё потому, что в орехах содержатся антиоксиданты. Согласно результатам некоторых исследований, употребление арахиса или лесных орехов помогает снизить риск возникновения колоректального, эндометриального и поджелудочного рака. Также у людей, которые ели больше орехов, был на 19% ниже риск преждевременной смерти по любой причине.

Помощь в снижении веса. Учёные обнаружили, что люди, которые включали орехи в рацион, набирали меньше веса в течение периода исследования. Также у них было на 5% ниже вероятность появления избыточного веса или развития ожирения.

Снижение уровня холестерина и триглицеридов. Это связано с тем, что в орехах много мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот.

Помощь в контроле диабета 2 типа и метаболического синдрома. В орехах мало углеводов, поэтому они не повышают уровень глюкозы в крови.



BakiBG / Getty Images

Уменьшение воспаления. В состав орехов входят вещества, которые уменьшают воспаление, связанное с артритом, раком, болезнями сердца.

Улучшение здоровья кишечника. Клетчатка в орехах работает как пробиотик, который помогает сбалансировать бактерии в кишечнике. Кроме того, в этих продуктах есть полезные для кишечника полифенолы.

Зашита от инсульта и сердечного приступа. В ходе одного обзора выяснилось, что употребление большего количества орехов связано с уменьшением риска возникновения болезней сердца на 24% и вероятности смерти от инсульта на 18%.

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