



## *Pogosto uživajte orehe!*

---

### Zakaj?

Saj so ti bogati z vlakninami, železom in cinkom ter mnogimi drugimi snovmi. Ne smemo pozabiti, da vsebujejo tudi zelo koristne omega - 3 maščobe, ki so dobre za ožilje!

Prav tako vsebujejo:

vitamin E, magnezij, polifenole, beljakovine, prehransko vlaknino, kalij, rastlinske sterole, vitamin B 6, arginin, lipide.

Čeprav orehi res vsebujejo veliko kalorij (za malico pjemo 4 orehe), so odlični za zdravje in so pomemben dodatek k prehrani. Z uživanjem oreškov petkrat na teden zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter možnost srčnega napada celo za 51 odstotkov.

### Zdravilne lastnosti

Redno uživanje manjših količin **pomaga pri znižanju maščob in holesterola v krvi, zavira nastanek srčno-žilnih obolenj in deluje protivnetno**. Orehi **sproščajo in pomirjajo** zaradi dokaj velike vsebnosti aminokislina triptofana, ki v telesu sprošča hormon ugodja serotonin. **Pomagajo pri presnovi ter krepijo srce in pljuča**. Aminokislina **arginin spodbuja nastajanje dušikovega oksida**, ki skrbi, da **arterije ostanejo prožne in omogočajo dober pretok krvi skozi srce**.

Orehe **čim večkrat uživajte surove** v različnih svežih sladica ali pa kot dodatek sadnim in zelenjavnim solatam. Okusna je tudi kombinacija orehov in soparjene zelenjave. V naravnem zdravilstvu je zelo cenjeno **orehovo olje**, ki pomaga **pri uravnavanju telesne teže, čisti kri in spodbuja delovanje ledvic**.

Zato hitro v naravo in naberimo, ter posušimo orehe za hladne zimske dni!

Viri:

<http://www.aktivni.si>

<http://www.nutricionisti.org>

<http://www.nutrition.gov>

<http://www.nutrition.org.uk>