**Ореховый спас. Рассказываем о пользе и выборе орехов**

В настоящее время, в питании мы чаще всего употребляем фундук, миндаль, фисташки, кешью, лесной, кедровый и грецкий орехи.

Несмотря на небольшое содержание аминокислот в белке орехов, они обладают пищевой ценностью за счет высокого содержания жирового компонента (45-60%) и являются высококалорийными продуктами (550-650 ккал в 100 г). Орехи содержат много калия, магния, кальция, фосфора, железа, селена, марганца, молибдена, никеля, кобальта, витаминов В1, В2, РР, Е, а также полиненасыщенных жирных кислот.

Орехи стоит употреблять несколько раз в неделю, небольшими порциями (около 35 г), сочетая их с молочными или кисломолочными продуктами, мясными блюдами, молочными кашами или десертами.

Некоторые исследования указывают на то, что у людей, регулярно потребляющих орехи, снижается риск развития коронарной недостаточности, а также уменьшается концентрация «плохого» холестерина в крови.

Орехи, как правило, имеют низкий гипогликемический индекс, поэтому их рекомендуют включать в свою диету людям, страдающим сахарным диабетом.

Однако частое употребление большого количество орехов может привести к проблемам со здоровьем. Например, вызвать аллергическую реакцию.

Если вы покупаете орехи в магазине, то помните, что они могут быть небезопасны по микробиологическим показателям (сальмонелла, бактерии группы кишечной палочки). Орехи хорошо накапливают радионуклиды и пестициды (ДДТ, гексахлорциклогексан), а также афлотаксин В1. Именно с микотоксинами связана основная опасность для здоровья при использовании орехов в питании.

Старайтесь покупать орехи только в местах санкционированной торговли, не стесняйтесь спросить у продавцов документы, подтверждающие качество и безопасность продукта.

Обращайте внимание на срок годности орехов – обычно он не превышает полгода. Лучше брать орехи в промышленной упаковке, так как покупая на развес, можно приобрести некачественный продут. Орехи не должны иметь прогорклый запах или вкус, следы плесени или порчи как на самих ядрах, так и на скорлупе. Если вам необходимо купить очищенные орехи, берите объемные, издающие хруст ядра. От вялых и сморщенных орехов лучше отказаться. Дома продукт следует хранить в герметичной таре в сухом месте.

Источник: [https://здоровое-питание.рф/](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)