



Warszawa, 29.01.2018 r.

Gryź na zdrowie. Twój mózg potrzebuje orzechów

W starożytności wierzono, że orzechy to rośliny magiczne, które przynoszą szczęście. Dzisiaj wiemy, że „magia” orzechów to przede wszystkim ich właściwości. Różnorodność tych darów natury sprawia, że wykorzystując je w codziennej diecie możemy spodziewać się poprawy nie tylko swojego samopoczucia. Które orzechy będą najlepszym wsparciem dla mózgu i jakie inne korzyści płyną z sięgania po nie na co dzień zdradza Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert żywieniowy programu edukacyjnego „Żyź smacznie i zdrowo”.

ORZECH WŁOSKI WCALE NIE Z WŁOCH

Ci, którzy kojarzą orzech włoski ze słoneczną Italią są w błędzie. Gatunek ten przywędrował do nas nie z Włoch, a z Wołoszczyzny – historycznej krainy w Rumunii i to właśnie stąd wzięła się jego nazwa. Wiadomo jednak, że najbardziej liczy się wnętrze, a orzech włoski ma się czym pochwalić. *W stosunku do orzechów laskowych, pistacji czy arachidowych orzech włoski zawiera szczególnie duże ilości dobroczynnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na pracę mózgu. To właśnie dlatego orzechy włoskie są szczególnie polecane osobom uczącym się* – podpowiada Katarzyna Zadka. Orzechy włoskie są nie tylko idealną przekąską w trakcie nauki, ale sprawdzają się także jako dodatek do lodów, muesli albo owsianki. Skutecznie urozmaicą także sałatki, np. popularna surówka Colesław zyska nowy, zaskakujący smak, jeśli dodamy do niej ananasa i orzechy włoskie. Przy tym warto pamiętać, że orzechy łatwo się psują, dlatego lepiej kupować je w łupinach i samemu obierać. Tak obrane orzechy powinno się przechowywać w szczelnym, szklanym słoju.

TROPIKALNE ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca przybywają do nas z Brazylii. Tropikalne drzewa, których są nasionami, to bliscy krewni mango i pistacji. – *Nerkowce są źródłem potasu, magnezu, cynku i żelaza. Dzięki swojemu słodkiemu smakowi, orzechy nerkowca są doskonałą bazą do deserów. Inspiracją może być także zastosowanie nerkowców w kuchni indyjskiej – tam dodaje się je w całości do różnych rodzajów potrawy curry* – proponuje Katarzyna Zadka. Ciekawym pomysłem będzie także przyrządzenie domowego masła orzechowego. Wbrew pozorom to nic trudnego! Wystarczą uprażone orzechy nerkowca, szczypta soli i odrobina miodu. Składniki trzeba dokładnie utrzeć i gotowe! Domowe masło orzechowe z powodzeniem sprawdzi się na kanapce, albo wzmocni smak sosu do makaronu czy mięsa.

ORZESZKI TO NIE ORZECHY

Orzeszki ziemne, czyli popularne fistaszki, to tak naprawdę nasiona roślin strączkowych, które wyglądem, smakiem i składem przypominają orzechy. To bogactwo potasu, magnezu, żelaza i cynku,



a także witamin z grupy B, czyli składników istotnych dla naszego układu krążenia, a ponadto pomagających nam w walce ze stresem i poprawie koncentracji. *To także źródło witaminy E – witaminy młodości. A co jeśli znudzą się fistaszki? Sięgajmy po orzechy laskowe, które są jeszcze bogatsze w witaminę E i składniki mineralne.* – przekonuje Katarzyna Zadka. Fistaszki zasługują na pozytywną ocenę także ze względu na łagodny smak, który doskonale komponuje się z deserami. Z orzeszków ziemnych można robić ciasteczka, muffinki, a nawet tarty, np. pyszną tartę z toffi. Warto przy tym wybierać orzeszki naturalne. Prażone, czy smażone dostarczą nam – i tak spożywanego w nadmiarze – sodu, a orzeszki w czekoladzie dodadzą dodatkowych kalorii.

ZDROWY UMIAR

Do orzechów przylgnęła łąka produktów tłustych i kalorycznych.- *Rzeczywiście 100g orzechów to , około 600 kcal. Jedzone jednak w rozsądnych ilościach przyniosą nam wiele korzyści. Zawarte w nich tłuszcze to nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny Omega 3, które nie tylko korzystnie wpływają na mózg, wzrok, czy nawet nastrój, ale są także świetnym uzupełnieniem diety dla osób, które jedzą za mało ryb i olejów roślinnych. Poza tym, orzechy to nie tylko tłuszc – zawierają też cenne dla mózgu składniki mineralne: magnez, selen i witaminy w tym witamin E w proporcjach zależnych od gatunku. Jaka jest zatem rekomendowana porcja? To garść orzechów, która sprawdzi się doskonale jako przekąska w trakcie pracowitego dnia, a nie wniesie do menu więcej kalorii niż porcja słodkości uboższych w cenne składniki*– tłumaczy Katarzyna Zadka. Orzech włoski przypomina kształtem mózg, może to sama natura nam podpowiada, że orzechy są cenne dla naszego organizmu? Nie pozostaje więc nic innego, jak wziąć orzechy w garść i stawić czoła kolejnemu wyzwaniu!

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchmiowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 605