



ROZVOJ OSOBNOSTI 18. 05. 2016

Vlašské ořechy podporují funkci mozku, srdce a cév a pomáhají proti depresi i stresu

Vlašské ořechy na první pohled až příliš připomínají mozek. A shodou okolností je právě mozek tím, na co vlašské ořechy skutečně působí. Jejich...

Ořechová bábovka. Ořechový závin. Vlašské ořechy jako přísada do jablečného štrúdlu. Ořechy s kozím sýrem a medem. Ořechový likér. Vlašské ořechy v medu. Klasický ořechový dort s krémem. Ořechové máslo. Řecký jogurt s medem a ořechy nebo třeba ořechové sušenky a cukroví. Když se řekne vlašské ořechy, spousta z nás si hned vybaví některou z ořechových dobrot. A že jich existuje celá řada! Kromě toho, že jsou vlašské ořechy velmi chutné jak samotné, tak jako surovina na přípravu sladkých receptů, jsou také velmi prospěšné pro naše zdraví, včetně funkce mozku. A to jistě potěší nejednoho milovníka ořechů.

Vlašské ořechy jako výživa pro mozek

Vlašské ořechy na první pohled až příliš připomínají **mozek**. A shodou okolností je právě mozek tím, na co vlašské ořechy skutečně působí. Jejich pravidelná konzumace totiž výrazně podporuje jeho správnou funkci, a to především díky **vitamínům E, B1 a B6**. Kromě toho vlašské ořechy pomáhají i při civilizačních potížích jako jsou **deprese**, stres, nadměrná únava či podrážděnost a údajně podporují i **sexuální apetit**. Obsahují totiž **arginin**, což je látka, která se mimo jiné přidává do přípravků s afrodiziakálním účinkem.

Vlašské ořechy - potravina, na které si pochutnáte a navíc uděláte něco pro své zdraví

V poslední době se rozmáhá pojem "**superfoods**" označující potraviny s velkým množstvím prospěšných látek, které údajně působí na naše zdraví až blahodárným vlivem. Patří sem například [chia semínka](#), chlorella, spirulina nebo acai a další exotické suroviny, po kterých je v prodejnách zdravé výživy velká poptávka. Mnohdy však není třeba sahat po drahých a exotických "**superfoods**", jelikož díky svému vlivu na zdraví by se takto mohly označovat i suroviny mnohem běžnější a dostupnější, jako například **vlašské ořechy**. Těmi uděláte svému tělu stejnou, mnohdy i větší službu.

Výzkumy prokázaly, že **vlašské ořechy** při pravidelné konzumaci pozitivně působí na různé **psychické stavy** od deprese přes stres až po úzkost. Celkově pak podporují správnou funkci našeho mozku. Vlašské ořechy jsou zdrojem vitamínů **B1, B2, B3, B6**. A právě vitamín B6 zajišťuje správnou funkci mozku a tvorbu červených krvinek. Vitamín B1 je pro změnu potřebný pro srdce i celkovou rovnováhu nervové soustavy.

Vlašské ořechy jsou mimo jiné bohaté na **fosfor a draslík**, obsahují velké množství **hořčíku, vápníku i železa**. Ze stopových prvků vlašské ořechy obsahují měď a mangan. Ty jsou důležité při prevenci chudokrevnosti a neplodnosti. Další důležitou složkou je **zinek**, který se podílí na hojení ran a podporuje imunitní systém.

Podstatné je také to, že jsou vlašské ořechy bohaté na **zdravé tuky**, které jsou pro naše tělo obzvláště důležité. Nejen, že jsou podstatné pro celou řadu tělesných funkcí, ale také mnohem lépe zasytí a mýtus, že by měla být strava založena pouze na minimálním příjmu tuků je již naštěstí dávno překonaný.

Vlašské ořechy - potravina prospěšná pro každého

Jelikož jsou vlašské ořechy velmi bohaté na živiny, jsou **vhodné i pro vegetariány a vegany**, kteří mají mnohdy problém s tím, jak tělu dodat všechny prospěšné látky. A pozitivní je i zjištění, že vlašské ořechy pomáhají odstraňovat únavu a díky své výživové hodnotě dodávají energii, čehož využívají i aktivní sportovci.

Díky vysokému obsahu tuků jsou vlašské ořechy vhodné pro lidi s různými srdečními vadami i onemocněními, jelikož právě mastné kyseliny jsou hlavním **zdrojem energie pro srdeční buňky**. Zmíněný vitamín B1 podporuje funkce srdečního svalu (i jiných svalů v těle). Kromě toho vlašské ořechy snižují hladinu cholesterolu v krvi, čímž zpomalují proces usazování ve stěnách arterií. Pozitivním výsledkem je snížení rizika aterosklerózy i zhoršování cirkulace krve v těle. Existují také názory, že vlašské ořechy i další druhy ořechů mohou působit jako **prevence vzniku rakoviny tlustého střeva**. Seriózní výzkumy a podložené studie, které by dokázaly pravdivost tohoto tvrzení, však prozatím neexistují.

Proč jíst vlašské ořechy?

- podporují funkci mozku
- jsou zdravé pro srdce
- působí proti depresi a stresu
- zahání únavu
- zasytí a dodají energii
- působí na rovnováhu nervové soustavy
- podporují sexuální apetit

- obsahují spoustu vitamínů
- snižují hladinu cholesterolu
- pomáhají hojené ran (díky zinku)

Jak často jíst vlašské ořechy?

Vlašské ořechy si klidně můžete dopřávat denně, alespoň jednu malou hrst. Ať už třeba k snídani s jogurtem a medem, nebo kdykoli během dne k zahnání hladu a **dodání energie**. Dobrou alternativou je také máslo z vlašských nebo jiných ořechů, ideálně takové, aby neobsahovalo zbytečné cukry nebo jiné tuky navíc. Ze všeho nejlepší je jíst ořechy **v syrovém, přírodním stavu**. Tak si totiž zachovávají nejvíce živin a prospěšných látek, jejichž účinnost může být pražením nebo tepelnou úpravou snižována. A pokud budete konzumovat ořechy v solené variantě, nezapomínejte na dostatečný **pitný režim**, jelikož sůl způsobuje pocit žízně. Tak jako tak by se solených ořechů mělo konzumovat jen menší množství, protože přemíra soli našemu tělu neprospívá.

Pokud se však snažíte o hubnutí, nezapomeňte si ořechy spočítat jako **součást denního příjmu**. Jsou sice zdravé a pro tělo prospěšné, nicméně obsahují také větší množství energie díky tukům.

Jaké prospěšné látky vlašské ořechy obsahují?

- obsahují zdravé tuky
- jsou zdrojem vitamínů B1, B2, B3, B6
- obsahují fosfor
- mají velký podíl hořčíku
- jsou zdrojem draslíku
- obsahují železo i vápník
- mají v sobě obsažené stopové prvky jako měď nebo mangan
- obsahují zinek
- jsou výživné