**VIRI:**

[**https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/1386-orehi-in-drugi-orescki**](https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/1386-orehi-in-drugi-orescki)

**https://sl.wikipedia.org/wiki/Mandljevec**

[**https://www.prehrana.si/clanek/700-arasidi**](https://www.prehrana.si/clanek/700-arasidi)

[**https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/super-hrana/zakaj-bi-lesnike-morali-jesti-vsak-dang-46312/**](https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/super-hrana/zakaj-bi-lesnike-morali-jesti-vsak-dang-46312/)

[**https://www.bodieko.si/oreh**](https://www.bodieko.si/oreh)

[**https://www.bodieko.si/makadamija-makadamijevo-olje**](https://www.bodieko.si/makadamija-makadamijevo-olje)

[**https://www.bodieko.si/ameriski-oreh-pecan**](https://www.bodieko.si/ameriski-oreh-pecan)

**OREŠČKI**

Oreščkom je skupno, da vsebujejo veliko vrst rastlinske maščobe koristnih za zdravje, vsebujejo skoraj toliko beljakovin kot meso, nekateri pa imajo tudi mnogo vlaknin. Orehi in oreščki so energijsko bogato in hranilno živilo. Za zdravo prehranjevanje je priporočljivo, da jih (seveda omejeno količino) uživamo vsak dan.

Izraz oreh oziroma orehi se uporablja za vsak plod z užitnim jedrcem in trdo, a lomljivo lupino. Orehi ali oreščki ali lupinarji so zelo raznolika skupina rastlin. Vanjo sodijo npr. kokosov oreh (plod palme), navadni oreh (plod sadnega drevesa), zemeljski oreh ali arašid (stročnica), mandelj (enako kot breskve sodi med koščičarje) ... Mandlje, lešnike in navadne orehe ter arašide gojijo predvsem v krajih z mediteransko klimo, brazilski oreh, indijski oreh, macadamio in oreh pecan ali oreh hikori pa še južneje. Od oreškov pridelajo v svetu največ arašidov (za to stročnico je značilen velik hektarski donos), sledi jim indijski orešček (cashew), medtem ko je pridelava drugih vrst oreščkov precej manjša (navadni oreh potrebuje kar deset let, da drevo, ki zraste iz semena, prvič obrodi). Brazilski oreh domuje na območju Amazonije in je že uvrščen med ogrožene rastline.

Lupinarji so že od nekdaj del človeške prehrane. Obstajajo dokazi, da so jih nabirali že lovci pred uveljavitvijo poljedelstva. Uporabljali so jih Grki, Rimljani pa so jih že gojili. V azijskih državah jih uporabljajo za zgostitev mesnih omak, Azteki naj bi jih dodajali tudi ribjim in mesnim jedem, veliko bolj pa je poznana uporaba oreškov v slaščicah.

**Prehranske lastnosti oreščkov**  
Oreščki so energijsko zelo bogata živila, saj v povprečju s 100 grami oreščkov vnesemo v telo več kot 600 kcal, z arašidi in mandlji okrog 570 kcal, z orehi makadamija pa več kot 700 kcal. Vsebujejo skoraj toliko beljakovin kot meso, ogljikovih hidratov je v njih bolj malo, vlaknin pa dosti, posebej v mandljih in arašidih.  V oreščkih je veliko maščobe, najmanj jo vsebujejo pistacije, indijski oreški, arašidi in mandlji (okoli 50 %), sledijo jim lešniki, pinjole in orehi, največ pa je skupnih maščob v makadamiji, kar 76 g/100 g.

Novejše raziskave ugotavljajo, da so najkoristnejši navadni orehi. V primerjavi z drugimi oreščki namreč vsebujejo precej več polinenasičenih maščobnih kislin, več alfa linolenske kisline (to je maščobna kislina omega 3, ki jo je v orehih povprečno kar 7 g/100 g) in med vsemi oreščki največ linolne kisline (maščobna kislina omega 6). Alfa linolenska in linolna maščobna kislina sta esencialni (nujno potrebni) in ker ju človeško telo ni sposobno samo proizvesti, ju moramo v telo vnesti s hrano.

Oreščki so tudi dober vir vitaminov B in E (največ jih je v mandljih) ter mineralov – predvsem kalcija (precej ga je v mandljih), nekaj pa tudi magnezija, železa, cinka in selena.

**Mandelj**

Čeprav se mandlji pogosto jedo sami oz. pečeni, jih uporabljajo tudi v nekaterih jedeh. Skupaj še z drugimi oreščki se uporabljajo za posipavanje desertov, po navadi za sladoledne jedi s sadjem. Uporablja se tudi pri izdelavi [baklav](https://sl.wikipedia.org/wiki/Baklava). Obstaja tudi [mandljevo maslo](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Mandeljevo_maslo&action=edit&redlink=1), ki je podobno [kikirikijevemu maslu](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Kikirikijevo_maslo&action=edit&redlink=1), vendar ne predstavlja problemov ljudem z [alergijo](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Alergijo&action=edit&redlink=1) na kikiriki in ima manj slan okus. Ponekod jedo tudi mlad sadež mandlja, ko je še vedno zelen in nima oblikovane trdne lupine. V takšni obliki je na voljo le od sredine aprila do sredine junija.

Sladki mandelj ne vsebuje skoraj nič [oglikovih hidratov](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ogljikovi_hidrati) in ga lahko zdrobimo v moko, ki jo uporabimo za torte in piškote za diete z majhno vrednostjo ogljikovih hidratov in paciente, ki trpijo za [sladkorno boleznijo](https://sl.wikipedia.org/wiki/Sladkorna_bolezen). Mandljeva moka je brez [glutena](https://sl.wikipedia.org/wiki/Gluten) in je zato popularna sestavina pri kuhanju jedi za ljudi, ki so občuljivi na gluten imajo [alergije na škrob](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Alergije_na_%C5%A1krob&action=edit&redlink=1) ali [trebušne bolezni](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Trebu%C5%A1ne_bolezni&action=edit&redlink=1). Mandlji so lahko procesirani tudi v nadomestek za [mleko](https://sl.wikipedia.org/wiki/Mleko) - [mandeljevo mleko](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Mandeljevo_mleko&action=edit&redlink=1), ki je primerno za ljudi, ki so alergični na luktozo, [vegetarjance](https://sl.wikipedia.org/wiki/Vegetarijanstvo), itd.

**Mandljevo olje**

"Oleum Amygdalae" je nehlapljivo olje, pripravljeno iz več vrst mandljev, z rahlim vonjem in okusom po oreščkih. Je skoraj netopno v [etanolu](https://sl.wikipedia.org/wiki/Etanol), vendar dobro topno v [kloroformu](https://sl.wikipedia.org/wiki/Kloroform) ali [etru](https://sl.wikipedia.org/wiki/Eter). Lahko ga uporabljamo kot nadomestilo za [olivno olje](https://sl.wikipedia.org/wiki/Olivno_olje).

Sladko mandljevo olje pridobivamo iz posušenih semen mandljevca. To olje tradicionalno uporabljajo [maserji](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Maser&action=edit&redlink=1), da namažejo kožo med masažo, saj je znano kot učinkovito pomirjevalo. Mandljevo olje se uporablja tudi za ohranjanje lesa pri nekaterih lesenih instrumentih (npr. oboa in klarinet).

**Mandljev sirup**

Nekdaj je bil mandljev sirup mešanica med sladkimi in grenkimi mendlji, običajno narejen s pomočjo [ječmenovega sirupa](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Je%C4%8Dmenov_sirup&action=edit&redlink=1). Običajno so zmešali deset delov sladkih mandljev in tri dele grenkih mandljev. V današnjih delajo sirup samo iz sladkih mandljev, saj je v grenkih mandljih prisoten [cianid](https://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Cianid&action=edit&redlink=1).

**Arašid**

**Arašide ali zemeljske oreške (**Arachis hypogaea**)** botanično razvrščamo v družino metuljnic (Fabaceae), v kateri najdemo tudi znane stročnice kot sta fižol in grah. Posebnost arašidov je, da se njihovi stroki razvijejo pod zemljo. Tudi arašidi so torej stročnice, ker pa so po okusu, strukturi, uporabi in hranilni sestavi podobni drevesnim oreškom, jih kulinarično uporabljamo kot oreške.

Arašidi izvirajo iz Latinske Amerike in so bili že pred več kot 7.600 leti  pomemben del prehrane starih civilizacij, Aztekov in drugih indijanskih plemen. **Po odkritju Južne Amerike, so arašide začeli uvažati v Evropo, španski trgovci, pa so jih prinesli tudi v Afriko.** Danes so arašidi pomembna poljščina v več državah po svetu, zlasti v ZDA, Indiji, Kitajski, Nigeriji in Argentini.

Arašidi so zelo hranljivi, saj vsebujejo veliko maščob, ki so pretežno nenasičene (80%), med drugimi oleinsko kislino, ki je npr. prisotna tudi v oljčnem olju in linolno kislino, omega-6 maščobno kislino, ter alfa-linolenska kislina, omega-3 maščobno kislino. Manjši del predstavljajo nasičene maščobe. **Prav tako arašidi vsebujejo precej prehranskih vlaknin ter rastlinskih beljakovin.** Arašidi so bogati z vitaminom E ter nekaterimi vitamini B skupine. So vir cinka ter kroma in so bogati z magnezijem, kalijem, fosforjem, bakrom, manganom in molibdenom. Ker so lahko precej kaloričen prigrizek je priporočljivo paziti na zaužito količino. Primerno jih je uživati kot del uravnoteženega obroka.

A**rašidi in drugi oreški sodijo med alergene in lahko pri ljudeh, ki so nanje alergični, povzročijo resne in življenjsko ogrožajoče reakcije.** Alergija na oreške je posledica preobčutljivosti imunskega sistema posameznika na beljakovine v oreških. Preobčutljivostna reakcija je ena od oblik imunskega odziva, vendar je ta imunski odziv pretiran in buren, tako da organizmu ne koristi, pač pa mu celo škoduje. Imunski sistem bolnika z alergijsko boleznijo nekaterih snovi, ki jih v tem primeru imenujemo alergeni, ne prepozna in jih ne tolerira. Odziv telesa ob zaužitju oreškov pri posamezniku, ki je nanje alergičen, vodi do simptomov, ki so lahko blažji (srbečica, rdečica, otekanje ustnic jezika ali obraza) ali hujši kot je oteženo dihanje slabost, bruhanje in celo anafilaktični šok. Oreški se kot sestavina pogosto uporabljajo v živilski industriji, že v sledovih (zelo majhnih količinah) pa lahko povzročijo alergijske reakcije pri bolj občutljivih posameznikih.**Do prisotnosti oreškov v sledovih lahko pride v primeru t.i. navzkrižne kontaminacije izdelka, ki sicer ne vsebuje oreškov kot sestavin, se pa proizvaja na isti liniji, kjer poteka proizvodnja izdelkov z oreški kot sestavino. Zato je v primerih, ko je potrebno izključevanje oreškov iz prehrane, ključno branje označb živil na katerih tovrstne informacije pridobimo.  
  
Lešnik**Lešniki sodijo v hrano bogato s kalorijami, in tako 100g lešnikov vsebuje 628 kalorij. Lešnik je tudi dober vir prehranskih vlaknin, in tako 100g lešnika vsebuje 10 gramov vlaknin, kar je 39% priporočljivega dnevnega odmerka. Vsebuje tudi beljakovine, in sicer **v 15 gramov v 100 g lešniko**v, kar je  okoli 30% dnevnega priporočljivega odmerka za eno osebo. Lešniki so zelo dober vir mineralov – mangana, bakra, magnezija, fosfora in železa. Bogati so z vitamini E in B in s folno kislino.

Če želite dramatično **zmanjšati tveganje za nastanek raka, bolezni srca ali sladkorne bolezni, upočasniti staranje,** znorite za lešniki, in oreščki. Strokovnjaki priporočajo uživanje med **30 in 60 g oreščkov na dan,** da**bi kar najbolje izkoristili njihove zdravilne lastnosti**.

Največ raziskav se ukvarjalo z zdravilnimi delovanji oreškov, tudi **lešnikov**, na zdravje srčno-žilnega sistema. Z rednim uživanjem lešnikov, zagotavljate telesu zdravilne snovi, ki znižujejo raven holesterola v krvi, širijo krvne žile, ščite srčno mišico znižujejo krvi tlak in zmanjšujejo tvego za angino ali srčne kapi ter ščite pred anemijo. Treba je poudariti, da, čeprav se iz hranilnih podatkov lahko razbere, da je vsebina maščobe visoka, gre za mono in polonenasičene maščobe.

Za boljši izkoristek zdravilnih učinkovin priporočamo uživanje lešnikov surove,**neolupljene**, saj **cvrtje bistveno zmanjša njihov zdravilni učinek**. Tako, na primer tanka lupinica ploda vsebuje polifenole, ki zmanjšujejo tveganje za srčni bolezni.

Mleti lešniki lahko delno, ali popolnoma nadomestijo moko v tortah. Tako lahko z ghee maslom ali kokosovim oljem, malo kakava v prahu in datlji lahko dobite preprosto sladico, ki bo navdušila tudi največje ljubitelje čokolade.

Lešnike lahko zaužijete presne, popečene, posoljene ali posladkane. Lešnike lahko zaužijete ali uporabite v pripravi jedi v sveži obliki ali jih rahlo popečemo na ponvi brez dodatka olja. Lahko jih najdete v tortah, piškotih, čokoladah itd.

**Navadni oreh**V Sloveniji in drugod po Evropi ter Aziji raste večinoma le navadni oreh. Na Balkanskem polotoku so ga najprej zasledili v Grčiji, od koder so ga Rimljani prenesli v Italijo, od tod pa se je razširil po vsej Evropi.  
Oreh zraste do 35 metrov visoko. Ima mogočno deblo in razvejeno košato krošnjo. Zgodaj spomladi z vej prejšnjega leta visijo dolge mačice (moški cvetovi), na novih vejah pa so majhni klaski ženskih cvetov. Listi, sestavljeni iz petih do devetih lističev, so sprva rdečkasti, nato postopoma pozelenijo. Plod ima mehko, najprej zeleno in nato rjavo lupino.  
  
V Sloveniji raste oreh tako rekoč povsod – ob morju in v notranjosti do nadmorske višine 1000 metrov. Najbolj razširjen je v severovzhodni Sloveniji. Večinoma raste kultivirano v bližini naselij, ponekod tudi divje po svetlih gozdovih. V primernem podnebju se je povsem udomačil, zlasti v bližini človeških naselij, kjer posamezna drevesa dosežejo visoko starost.  
  
Vse več raziskav kaže, da igrajo orehovi plodovi pomembno vlogo v zmanjševanju tveganja za bolezni srca in žilja. Uživanje orehov naj bi vplivalo na znižanje holesterola in zmanjšanje žilnih vnetij. Iz orehov stiskajo tudi olje, ki je cenjeno tako v kulinariki (za solate in za začinjanje jedi) kot tudi zaradi svojih ugodnih učinkov v zdravilstvu. Tako kot lešnikovo, sezamovo in mandljevo olje je dober vir esencialnih maščobnih kislin. Naravno, hladno stisnjeno orehovo olje vsebuje visok delež koristnih nenasičenih maščobnih kislin: omega-6 in omega-3, in sicer v razmerju približno 3 : 1, kar ga uvršča med olja z najvišjim deležem omega-3 maščobnih kislin.  
Orehovo olje naj bi delovalo varovalno proti boleznim srca in žilja (ateroskleroza, ishemija,visok krvni tlak, holesterol). Tudi raziskave so pokazale, da redno uživanje orehovega olja zniža stopnjo umrljivosti zaradi ishemičnih bolezni srca. V različnih virih omenjajo še varovalno delovanje pri slabokrvnosti, kroničnem hepatitisu, visoki kislosti želodca in čezmernem delovanju ščitnice. V zadnjih letih so ugotovili celo, da zaradi maščobnih kislin omega-3, ki jih vsebuje, orehovo olje lahko zmanjša tveganje za kronični bronhitis in pljučni edem pri kadilcih ter bivših kadilcih. Priporočajo ga še za boljšo plodnost, pa tudi nosečnicam in doječim materam. Poleg tega naj bi blažilo bolečine v ustih in grlu.

**Makadamia ali avstralski oreh**Makadamija ali avstralski oreh je zimzeleno drevo, ki izvira iz vzhodnega dela Avstralije. Ima široko in gosto krošnjo z dolgimi debelimi listi, v višino zraste do 15 metrov. Najlepše je v času cvetenja, ko dobi čudovite bele in roza cvetove, njegovi plodovi pa so okusni oreščki. Drevo makadamije so na začetku vzgajali v okrasne namene, danes pa ga uporabljajo predvsem v prehrani in za izdelavo olja. Makadamija razen v Avstraliji dobro uspeva še na Havajih in v Costa Rici. Življenjska doba drevesa makadamije je tudi do sto let, zrelo drevo pa povprečno obrodi 65 kilogramov plodov na leto. Drevo je dobilo ime po filozofu, kemiku in politiku Johnu Macadamiju. Tako ga je poimenoval njegov prijatelj Ferdinand von Mueller, ki je leta 1859 odkril drevo.  
  
**Makadamija – zdravilni oreščki**Oreščki makadamije so del zdravega prehranjevanja že stoletja, saj so bogati z mononenasičenimi maščobnimi kislinami. Petdeset odstotkov njenih maščob je omega-3 maščobnih kislin, ki sodelujejo pri množici fizioloških procesov kot je delovanje živčnih celic in možganov. Omega-3 maščobne kisline okrepijo naš imunski sistem, varujejo srce in ožilje, preprečujejo nastajanje krvnih strdkov, znižujejo slab holesterol v krvi in uravnavajo previsok krvni tlak. Zelo so priporočljive za nosečnice, saj jih še nerojeni otrok nujno potrebuje za optimalen razvoj možganov, njihovo pomanjkanje pa lahko pri mamici povzroči hudo poporodno depresijo ali otožnost. Omega-3 maščobne kisline izboljšujejo stanje bolnikov s kroničnimi vnetnimi boleznimi kot so artritis ali luskavica, skrbijo pa tudi za zdravje las, kože ter poskrbijo za pospešeno izgorevanje drugih maščob. Njihovo redno uživanje zmanjša možnosti za nastanek duševnih motenj. Vsebujejo tudi maščobne kisline omega-9 (oleinsko kislino) in omga-7 (palmitoleinsko maščobno kislino). Oreščki vsebujejo tudi polifenole, ki so zelo močni oksidanti, ki ščitijo pred boleznimi in ugodno vplivajo na zdravje. Naše telo varujejo pred oksidacijskim stresom in prostimi radikali. Med drugim naj bi preprečevali nastanek rakavih obolenj in arteroskleroze.

Poleg tega so oreščki makadamije bogati tudi z beljakovinami, vitaminom E in vitamini skupine B, torej B1, B2, B5 in B6. Vsebujejo tudi minerale kot so kalij, fosfor, magnezij in kalcij. Makadamija je odlična za aktivne športnike, saj nas pest oreščkov napolni z energijo pred in po treningu. Oreščke makadamije lahko uživamo samostojno kot prigrizek, lahko pa jih dodamo k zelenjavnim jedem ali jih umešamo v smoothije. Lahko jih uporabljate kot dodatek k kosmičem, z njimi obogatite jogurte, jih uporabite tudi za izdelavo pesta, za izdelavo namasov ali peciv. Če želite iz njih izvleči največ dobrih in hranilnih snovi, jih nikar ne segrevajte. Za pozitivne učinke bi po nekaterih raziskavah morali uživati okoli dvajset gramov oreščkov makadamije na dan. Oreščki so idealni dodatek k dieti, saj prehranske vlaknine v oreščkih makadamije dajejo občutek sitosti, upočasnjujejo prebavo, uravnavajo mikrofloro in skrbijo, da črevesje deluje normalno.  
  
**Makadamijevo olje**  
Najboljše makadamijevo olje se pridobiva predvsem s hladnim stiskanjem, tak ohrani številne pozitivne lastnosti oreščkov. Olje nima značilnega vonja, ima pa odličen okus po oreščkih. Zaradi velike vsebnosti mononasičenih maščobnih kislin, palmitolejske kisline, palmitične kisline, vitaminov A, E in vitaminov skupine B ter mineralov, kot so kalcij, magnezij in kalij, je olje zelo iskano. Uporabljamo ga kot dodatek k hladnim jedem, predvsem solatam.  
Makadamijevo olje je primerno tudi za nego kože in las, vsebuje ga že veliko kozmetičnih izdelkov. Pri masažnem vtiranju v kožo se zelo dobro in hitro vpija, obenem pa krepi hidrolipidno zaščito ter izboljšuje vlažilen učinek kože. Primeren je tudi za nosečnice, ki naj se mažejo za preprečevanje strij, olje povečuje elastičnost in prožnost kože. Ker je sestava olja izjemno podobna sebumu, ga uporabljamo tudi za nego las. Sebum je naravno olje, ki ga izloča samo lasišče. Zato je makadamijevo olje odlično za suhe lase, v lase se hitro vpije, ne obteži las in ščiti lase pred škodljivimi vplivi iz okolja.

## **Indijski oreščki** Indijski oreščki vsebujejo ogromno koristnih snovi, obenem pa na telo vplivajo pomirjajoče, zato jih z lahkoto označimo kot najbolj zdrave oreščke na trgu. Potrebujete še kakšen razlog več, da jih za malico ne zgrabite kar celo pest? Izvirajo iz Brazilije in so seme akažujevega (zimzelenega) drevesa. Imajo manj maščob kot ostali oreščki, poleg tega pa so to zdrave, nenasičene maščobe. Indijski oreščki so odličen vir antioksidantov, vitamina K, magnezija, fosforja, beljakovin, kalija, selena, cinka, bakra in železa. **Zakaj indijski oreščki?** Revija Food And Chemical Taoxicology je nekaj let nazaj poročala, da indijski oreščki preprečujejo okvare DNK v celicah dojk, kar deluje protivnetno proti raku na dojki. Zanimivo je tudi dejstvo, da uživanje dotičnih oreščkov pomaga pri ureditvi krvnega tlaka ter preprečujejo okvare pljuč zaradi onesnaženosti okolja. Med drugim pozitivno vplivajo na libido. Hranimo jih v zaprti posodi na temnem in suhem. Lahko jih jemo same ali pa dodamo k različnim jedem, kot so omake, solate, kosmiči, namazi in slaščice. Ker so tako zelo sladkega, a po drugi strani milega okusa, jih hitro pojemo preveč. Sto gramov indijskih oreškov vsebuje več kot 500 kalorij, imajo pa tudi precej ogljikovih hidratov. Če jih pojeste preveč, se lahko tudi zredite. Pozorni bodite pri ponujanju le-teh otrokom, saj lahko pri njih izzovejo alergijske reakcije. **Bogat vir hranil** Indijski oreščki so bogat vir vitaminov in mineralov. V njih najdemo železo, magnezij, fosfor, cink, baker in antioksidante. Poleg tega so dober vir rastlinskih beljakovin in zdravih maščob, zaradi česar jih mnogi priporočajo kot enega izmed živil za uravnoteženo prehrano. **Koristi za zdravje srca** Indijski oreščki vsebujejo zdrave maščobe, ki lahko pomagajo pri zniževanju ravni slabega holesterola (LDL) in višanju dobrega holesterola (HDL). Redno uživanje indijskih oreščkov lahko prispeva k zmanjšanju tveganja za srčne bolezni. **Indijski oreščki kot pomoč pri nadzoru telesne teže** Kljub visoki kalorični vrednosti lahko indijski oreščki lahko pomagajo pri nadzoru telesne teže. Visoka vsebnost beljakovin in vlaknin v indijskih oreščkih pomaga pri občutku sitosti, kar lahko prepreči prenajedanje. **Dobrobiti za kožo** Indijski oreščki so bogati z bakrom, ki spodbuja proizvodnjo kolagena in elastina, bistvenih za zdravje in elastičnost kože. Redno uživanje oreščkov lahko tako pomaga pri ohranjanju mladostne in sijoče kože. **Podpora za prebavni sistem** Zaradi visoke vsebnosti vlaknin indijski oreščki podpirajo prebavo in preprečujejo zaprtja. Vlaknine so ključnega pomena za zdravje prebavnega trakta in lahko pomagajo pri uravnavanju telesne teže. **Učinki na duševno zdravje** Magnezij v indijskih oreščkih lahko pomaga pri zmanjševanju stresa in izboljšanju razpoloženja, saj ima vlogo pri uravnavanju nevrotransmiterjev, ki so povezani z duševnim zdravjem. **Uporaba v kuhinji** Indijski oreščki so izjemno vsestranski tudi v kuhinji. Lahko jih uživamo surove ali pražene, jih dodajamo solatam, sladicam ali pa iz njih pripravimo [rastlinsko mleko](https://www.bodieko.si/rastlinsko-mleko) in sir za veganske recepte.

## 

## **Ameriški oreh ali pekan** Ameriški oreh, znan tudi kot pekan, spada med oreščke, ki jih v naših krajih uživamo precej redko. Čeprav je seveda smiselno, da daste prednost lokalnim vrstam, si je občasno pametno privoščiti tudi ameriški oreh. Gre namreč za odličen vir antioksidantov, obenem pa vsebuje tudi mnoge druge koristne snovi. **Ameriški oreh vsebuje večje količine vitamina E** Med antioksidanti, ki jih najdemo v ameriškem orehu, izstopa vitamin E oziroma oblika tega vitamina, imenovana gamatokoferol. Gre za zelo močan antioksidant, ki ščiti naše celice pred poškodbami in oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k močnejšemu imunskemu sistemu. Večje količine antioksidantov v prehrani lahko tako močno zmanjšajo tveganje za številna kronična obolenja, med drugim tudi za bolezni srca in ožilja. **Odličen vir bakra, cinka, mangana in tiamina** Ameriški oreh je tudi dober vir različnih mineralov. Še posebej pomembna sta baker in cink, ki sta, kot je znano, prav tako izredno pomembna za krepitev imunskega sistema. Poleg tega vsebujejo ameriški orehi tudi večje količine mangana. Ta je pomemben predvsem za zdravje kosti, prispeva pa tudi k lažji presnovi ogljikovih hidratov in holesterola. Obenem lahko v ameriških orehih najdemo tudi ogromno koristnih vitaminov. V tej kategoriji izstopa vitamin B1 oziroma tiamin. **Najmanjši delež ogljikovih hidratov med vsemi oreščki** Oreščki so skorajda nepogrešljivo živilo v prehrani tistih, ki poskušate zmanjšati količino zaužitih ogljikovih hidratov, pri čemer ameriški oreh izstopa tudi v tej kategoriji. Vsebuje namreč najmanj ogljikovih hidratov med vsemi oreščki. Seveda pa je ameriški oreh tudi dober vir vlaknin, ki poskrbijo za dolgotrajnejši občutek sitosti. **Uživanje ameriških orehov pripomore k zaščiti pred sladkorno boleznijo** Podobno kot drugi oreščki je tudi ameriški oreh živilo, ki je na seznamu dovoljenih za ljudi s sladkorno boleznijo, saj ne povzroča prehitrega dviga krvnega sladkorja. Še več – obstajajo celo raziskave, ki nakazujejo obstoj povezave med rednim uživanjem ameriških orehov in zmanjšanim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 oziroma stabilnejšimi ravni glukoze v krvi. **Manjša nevarnost za povišan holesterol in kronična srčno-žilna obolenja** Redno uživanje oreščkov je lahko zelo koristno tudi za zaščito srca in ožilja. To je povezano predvsem z zdravimi maščobami, ki jih vsebuje ta skupina živil. Že po nekaj tednih rednega uživanja ameriških orehov naj bi bilo mogoče opaziti izboljšano razmerje med slabim oziroma LDL-holesterolom in koristnim HDL-holesterolom. Dodatna prednost ameriških orehov pa je povezana z že omenjeno nadpovprečno vsebnostjo antioksidantov. **Ameriški oreh je tudi odlično protivnetno živilo** Kronična vnetja v telesu so zelo nevarna. Pogosto so namreč povod za resne bolezni, vključno z različnimi vrstami raka in srčno-žilnimi obolenji. Eden izmed načinov za zmanjšanje nevarnosti za kronična vnetja je izogibanje t. i. vnetnim živilom in povečan vnos protivnetnih. Ameriški orehi spadajo v drugo kategorijo, kar je še razlog več, zakaj si je vsaj občasno dobro privoščiti pest teh oreščkov. **Pozitiven vpliv na možgane, vključno z manjšim tveganjem za Alzheimerjevo bolezen** Uživanje ameriških orehov pa bo imelo ne nazadnje tudi zelo pozitiven vpliv na vaše možgane. Eden izmed razlogov za to je tiamin, saj gre za vitamin, ki je ključen za normalno delovanje nevrotransmitorjev. Hkrati bo baker v ameriških orehih pomagal pri preprečevanju negativnega vpliva prostih radikalov na možgane, s čimer se lahko med drugim zmanjša tveganje za Alzheimerjevo bolezen. Mangan pa je še posebej koristen za boljšo zbranost. Poleg mikrohranil pa so tu seveda še zdrave maščobe, ki so izjemno pomembne za zdravje možganov.

## 