



Польза грецкого ореха





- *Дерево грецкого ореха с раскидистой кроной, имеющее толстый и мощный ствол высотой в 10–35 метров. Кора дерева серого цвета. Большие и очередные листья заострены с верхней стороны. Созревание плодов происходит в сентябре.*



- Источник омега-3. Несмотря на то, что в грецком орехе содержится 65% жиров (в том числе омега-3 - альфа-линоленовой кислоты, он уменьшает содержание жира в крови.
- Улучшает память и работу мозга. Значительные улучшения в обучении, памяти и снижении тревожности
- Снижает уровень холестерина в крови.



- Источник мощных антиоксидантов. Представляет особую пользу для человеческого организма и даёт надёжную защиту сердцу.
- Уменьшает воспалительные процессы в организме.
- Профилактика раковых заболеваний.
- Укрепляет кости и суставы. Грецкие орехи содержат в своем биологическом составе ряд противовоспалительных веществ, способствующих профилактике ожирения, потере лишнего веса и восстановлению здоровья костей.



- Улучшает сон. В этом продукте содержится доступный для организма мелатонин – главный регулятор сна, перестройки организма к темному и светлому времени суток, ежедневного ритма и прочих жизненно важных процессов.
- Помощь при сахарном диабете. Благодаря жирным кислотам и витамину Е, грецкий орех является отличной профилактикой сахарного диабета.
- Польза для сердечно-сосудистой системы.



- Улучшает работу кишечника. Грецкие орехи нормализуют микрофлору и избавляют от дисбактериоза
- Снижает артериальное давление.
- Укрепляет кости и суставы. Грецкие орехи содержат в своем биологическом составе ряд противовоспалительных веществ, способствующих профилактике ожирения, потере лишнего веса и восстановлению здоровья костей.

A photograph of a brown ceramic bowl filled with dark, glossy dates. The bowl is surrounded by several walnuts, some whole and some cracked open to show the light-colored kernels. The entire scene is set against a textured, light brown burlap background. The lighting is soft, highlighting the textures of the dates and walnuts.

*Желаем крепкого
здоровья*