



Замечательный гастрономический праздник отмечают ежегодно 22 октября – это День орехов, впервые он был отмечен в 2015 году. Цель создания праздника – пробудить у людей желание потреблять более полезные закуски, чем чипсы, шоколад или бургеры. Речь идёт об очень вкусных, питательных и полезных орехах, причём разных видов.

На самом деле, в мире очень много видов орехов, о которых некоторые из нас даже не подозревают и не слышали. Фундук, грецкий орех, миндаль, маньчжурский орех, каштан, ланкастерский орех, бразильский орех, арахис, орех макадамия, кешью, кедровый орех и много-много других.

Замечательным в орехах является то, что почти все они очень богаты полезными витаминами и минералами. Например, миндаль богат витамином Е, кальцием и белком, а фисташки богаты клетчаткой и могут помочь снизить повышенный уровень сахара в крови.

Что уже говорить о грецких орехах? Цинк и йод, входящие в состав грецких орехов, полезны для кожи, волос, ногтей и щитовидной железы. Также этот орех полезен при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, так как магний и калий в его составе укрепляют стенки сосудов, нормализуют артериальное давление и снижают уровень холестерина. Эти орехи смело можно употреблять в пищу и при диабете, так как они имеют низкий

гликемический индекс и не повышают уровень сахара в крови. Магний также положительно влияет на состояние мочеполовой системы и обладает мочегонным эффектом, что показано при застойных явлениях.

Об орехах можно много говорить и писать, но давайте просто отметим это вкуснейший праздник некоторым количеством орехов. Побалуйте себя любимым лакомством и насладитесь богатейшим ореховым вкусом!

Попробуйте не только поесть орехи, но и поиграть с ними, например, их можно катать в ладонях, рассказывая стихи – это развивает мелкую моторику. А еще с помощью орехов можно сделать интересные поделки. Проявите творчество, не пожалеете.