

## Razlozi zašto trebate jesti orahe



Orasi su puno više od ukusnog sastojka kolača. U nastavku pročitajte nekoliko razloga zašto orasi trebaju postati dio vaše svakodnevne prehrane.

### Sadrže omega-3 i druge "zdrave masti"

Jedinstveni među orašastim plodovima, orasi sadrže najveću količinu omega-3 esencijalnih masnih kiselina. Velik broj znanstvenih studija pokazuje da **omega-3 masne kiseline osiguravaju razne benefite za mozak i srce**, dok također smanjuju upale u tijelu.

### Opskrbljuju vas energijom

Trideset grama oraaha sadrži hrpu hranjivih tvari koje su neophodne za optimalno zdravlje. Pored bitnih omega-3 masnih kiselina, porcija oraaha osigurava i proteine (4 grama) i vlakna (2 g), hranjive tvari koje **povećavaju osjećaj sitosti**. Oni su također **dobar izvor magnezija i fosfora** koji čuvaju mišiće i koštanu masu.

### Možete ih kombinirati u svakom obroku

Ako mislite da orahe možete koristiti samo u kolačima, varate se. Orasi su iznimno svestrana namirnica koju možete koristiti u predjelima, glavnim jelima i juhama. Sljedeći put **ubacite šaku oraaha u svoje jutarnje žitarice ili salatu uz ručak**.

## Sežu daleko u prošlost

Jeste li znali da je drvo oraha jedno od najstarijih na svijetu? **Orasi datiraju iz 7000. prije Krista.** Stari Grci i Rimljani su bili svjesni da orasi osiguravaju posebne zdravstvene prednosti te su pisali o njihovih ljekovitim učincima.



## Održavaju vaš um oštrim

Preliminarne studije sugeriraju da orasi mogu pomoći u održavanju i poboljšanju zdravlja mozga. Rezultati nekih istraživanja pokazuju da se dodavanjem oraha u prehranu **smanjuje rizik i usporava napredovanje Alzheimerove bolesti.**

## Održavaju vitkost

Prema posljednjim istraživanjima, konzumiranje oraha može pomoći u smanjivanju masnoća na trbuhu. Zahvaljujući njihovim proteinima, vlaknima i mastima, **orasi će vas održavati sitima satima nakon obroka.**

## Čuvaju srce

Brojna istraživanja su potvrdila da orasi smanjuju rizik od srčanih bolesti. Konzumiranje oraha **smanjuje kolesterol i krvni tlak** te također **čuvaju od upala** i poboljšavaju funkciju krvnih žila.