



Бразильский орех

Общее описание

Бразильский орех (лат. *Bertholletia*) – это один из наиболее крупных древесных орехов. Плоды дерева бертолетии имеют круглую или овальную форму с твердой деревянистой оболочкой. Размеры плодов достигают 10-15 см в диаметре и 1-2 кг по весу. Внутри ореха содержится от 8 до 24 ядер с тонкой кожистой кожурой и вкусной мякотью внутри. После опыления ядра созревают в течение 14 месяцев. Именно они идут в

употребление.

Впервые бразильские орехи были обнаружены в тропических лесах в 16 в. испанскими и португальскими исследователями.

На экспорт собирают бразильский орех исключительно на диких территориях Бразилии, Боливии, Венесуэле, Колумбии, Перу, на островах Шри-Ланка, Тринидад и Тобаго. Специальных плантаций по выращиванию ореха достаточно мало. При окультуривании значительно падает урожайность деревьев. Это связано с нехваткой для опыления на освоенных землях шмелей и прочих крупных пчел. Первый урожай дерева начинают давать только через 12 лет, но в период активного плодоноса за сезон с одного дерева можно собрать более 200 кг орехов.

Как выбрать

При покупке в магазине нечищенных бразильских орехов следует потрясти орех, если ядра внутри гремят, значит, они уже пересохли и состарились. Уже почищенные от твердой скорлупы и кожистой кожуры орехи должны быть плотные, достаточно тяжелые и хрустящие. Такие орехи следует хранить в прохладном месте в плотно закрытой упаковке. Длительное хранение без упаковки может привести к впитыванию орехами неприятных запахов.

Использование бразильских орехов

Их употребляют как в сыром, так и жареном виде. Также из орехов производят нежнейшее масло, которое используется не только в кулинарии, но и для производства художественных красок, косметики и в качестве смазки для сверхточных механизмов и часов.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
14,3	66,4	4,8	3,5	3,5	655

Полезные свойства бразильского ореха

Состав и наличие полезных веществ

Бразильские орехи достаточно полезны для работы всего организма. В них содержатся витамины (С, Е, D, группы В), минералы (магний, кальций, цинк, фосфор, марганец, калий, железо, медь, селен), аминокислоты и жирные кислоты (омега 3 и 6).

Полезные и лечебные свойства

Как и другие орехи, бразильские орехи имеют много клетчатки, белка и не содержат плохого холестерина. В небольшом количестве их назначают диетологи для снижения веса, наращивания мышечной массы и как замену жирным сортам мяса. Этот эффект достигается за счет наличия в их составе метионина, который способен расщеплять жиры и генерировать из них необходимую для жизнедеятельности энергию, сохранять молодость и способствовать выведению свободных радикалов.

Селен в бразильском орехе содержится в таком количестве, что съедая один орешек в день можно получить суточную дозу этого полезного минерала. Именно он участвует в профилактике и лечении онкологических заболеваний груди, легких, простаты и кишечника, обладает противоопухолевыми свойствами.

Минерально-жировой состав орехов защищает сердечную мышцу, понижает давление, нормализует свертываемость крови и улучшает работу щитовидной железы.

Бразильские орехи благоприятно воздействуют на деятельность нервной системы, снимая депрессию, повышают устойчивость к стрессам, иммунитет, нормализуют выработку всех необходимых гормонов для улучшения репродуктивных функций, как у женщин, так и у мужчин.

В косметологии

Масло бразильских орехов снимает с кожи раздражение, воспаление, способствует заживлению мелких порезов и ранок. Питательные вещества ореха делают кожу эластичной, упругой, активирует процессы регенерации и омоложения. Также масло положительно влияет на состояние ногтей и волос. Используя его в составе масок можно уже в течение пяти процедур увидеть значительное улучшение их состояния.

В кулинарии

Орехи используются для приготовления выпечки, сладких десертов, салатов, вторых блюд, закусок, супов и соусов.

Опасные свойства бразильского ореха

В минеральный состав бразильского ореха входят достаточно опасные микроэлементы барий и радий, поэтому чрезмерное употребление ореха приводит к накоплению этих микроэлементов в организме. Также в кожистой оболочке был выявлен достаточно высокий уровень афлатоксинов, которые могут вызывать развитие рака печени.

Бразильские орехи могут вызывать аллергию, поэтому если у некоторых людей существуют проявления аллергических реакций на арахис, фисташки и кешью, то от бразильских орехов тоже придется отказаться. Ученые также выявили прямую зависимость между аллергией на манго и бразильскими орехами.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info